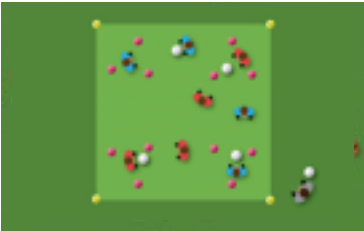


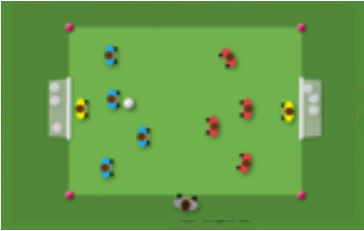





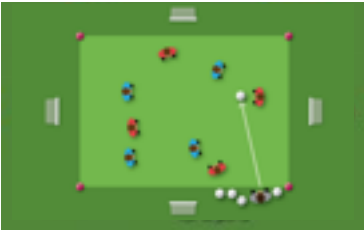
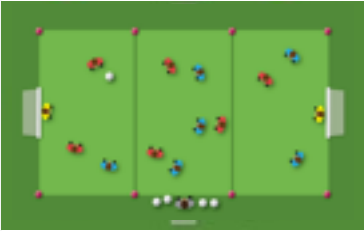

U12-U13 Program 5A | Tema: 1. berøring - ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos i par</p>	1. berøring med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Temposkift	12-24	
2	15	 <p>Flipperen</p>	1. berøring med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Pasning på 2. berøring Efter pasning løb til frit område	8 (4-16)	
3	15	 <p>3v3+3</p>	1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Spil på 3. mand Efter pasning løb til frit område	9 (7-11)	
4	15	 <p>4v4</p>	1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Spil på 3. mand Efter pasning løb til frit område	8 (8-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 5B | Tema: 1. berøring - ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork	Korrekt udførelse af øvelserne Boldkontrol Lavt tyngdepunkt	6-24	
2	15	 3v1 - i 2 firkanter	1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Kvalitet i pasninger	9 (5-10)	
3	15	 4v4 - Milan	1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Kvalitet i pasninger	8 (6-12)	
4	15	 3-zone spil	1. berøring - ud af pres Offensiv 1. berøring Kvalitet i pasninger	12 (8-16)	
5	15	 Kamp			