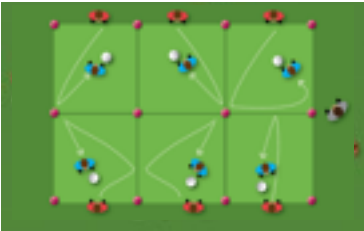
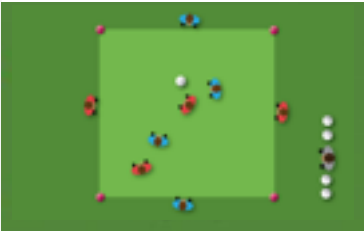

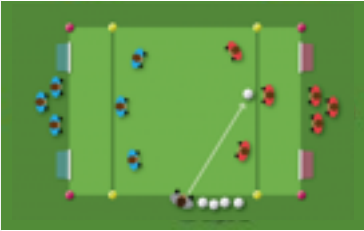





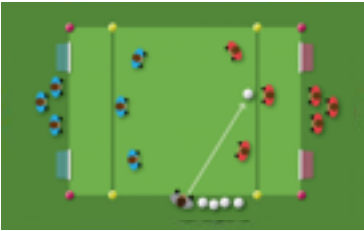


# U12-U13 Program 6A | Tema: Spille ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Skakbrættet</b>	Kvalitet i øvelserne Bruge begge ben Temposkift efter cut/vending	6-24	
2	15	 <b>Southampton</b>	Gøre sig spilbar Åben krop ved boldmodtagelse Spille væk fra pres	8 (6-12)	
3	15	 <b>3v1 - i 3 hold</b>	Gøre sig spilbar Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet til ny firkant Vurdere hvornår der skal skiftes firkant	9 (8-12)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Gøre sig spilbar Åben krop ved boldmodtagelse Skabe bredde og dybde i banen	12 (6-16)	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U12-U13 Program 6B | Tema: Spille ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Farvespil</b> (evt med pres)</p>	Gøre sig spilbar Orientering efter medspillere Åben krop ved boldmodtagelse Indersidepasninger	6-24	
2	15	 <p><b>2v2</b></p>	Gøre sig spilbar Bevægelse for boldholder (trække presset væk) Løb i frit rum	8 (8-12)	
3	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b></p>	Gøre sig spilbar Åben krop ved boldmodtagelse Skabe bredde og dybde i banen	12 (6-16)	
4	15	 <p><b>6v3</b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Ved erobring spille bolden i frit område/søge scoring	9 (6-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			