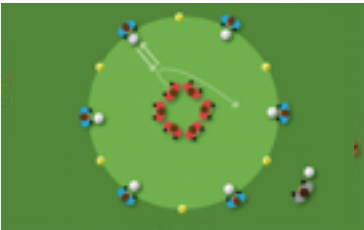






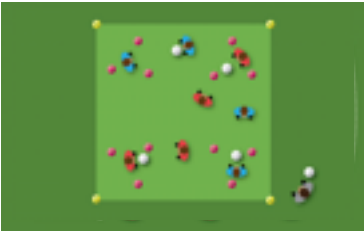

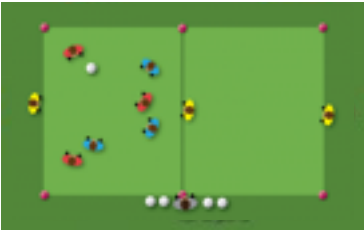
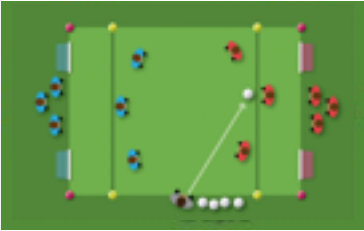

U12-U13 Program 9A | Tema: Vendinger - formelt og funktionelt (i spil)



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Cirklen</u>	Korrekt udførelse af vendinger Brug begge ben Orientering inden boldmodtagelse	8-16	
2	15	 <u>Southampton</u>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8 (8-12)	
3	15	 <u>5v3 (6v3)</u>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8 (6-10)	
4	15	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	12 (6-12)	
5	15	 Kamp			

U12-U13 Program 9B | Tema: 1. berøring og forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Boldkaos i par</u></p>	1. berøringer med begge ben Temposkift	6-16	
2	15	 <p><u>Farvespil</u> (Med pres: et hold uden bold forsøger at erobre de andre holds bolde)</p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	8 (6-12)	
3	15	 <p><u>Twente - 3v3+3</u></p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	9 (7-15)	
4	15	 <p><u>Horst Wein 4v4</u></p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	16 (8-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse		