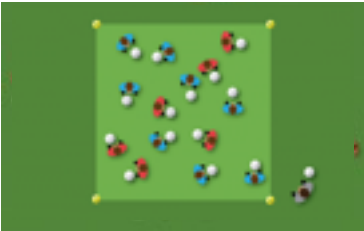
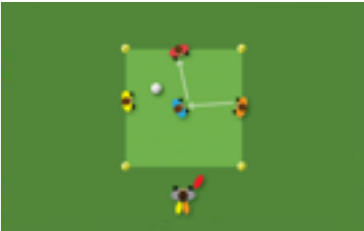





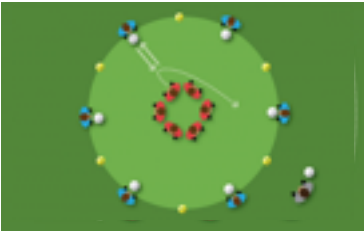

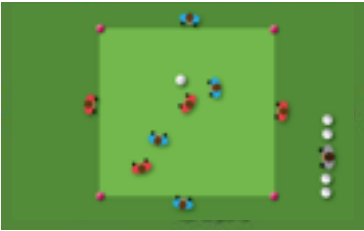


# U12-U13 Program 11A | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Boldkaos</b>	Orientering i forhold til de andre spillere	12	
2	15	 <b>Farveflipper</b>	Orientering/forberedelse inden boldmodtagelse Pasning på 2. berøring	8 (4-12)	
3	15	 <b>2v2 fejlvendt</b>	Orientering inden boldmodtagelse - efter med- og modspiller 1. berøring væk fra pres	12 (8-16)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Orientering inden boldmodtagelse - efter med- og modspiller	12 (6-18)	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U12-U13 Program 11B | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Cirklen</u></b></p>	Orientering inden boldmodtagelse - 1. berøring i frit område	<b>6-16</b>	
2	15	 <p><b><u>Farvemix</u></b></p>	Orientering efter med- og modspiller inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres	<b>9</b> (6-12)	
3	15	 <p><b><u>Southampton</u></b></p>	Orientering efter med- og modspillere	<b>12</b> (8-16)	
4	15	 <p><b><u>3-zone spil</u></b></p>	Orientering efter med- og modspiller inden boldmodtagelse Offensiv 1. berøring (hvis muligt)	<b>16</b> (12-20)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			