

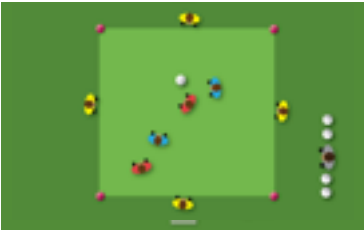
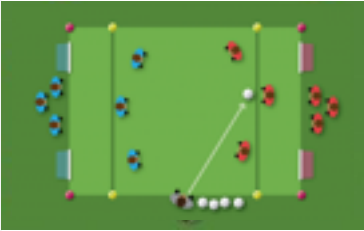
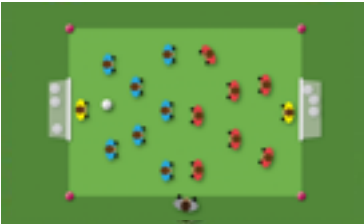



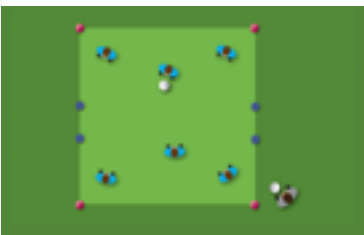
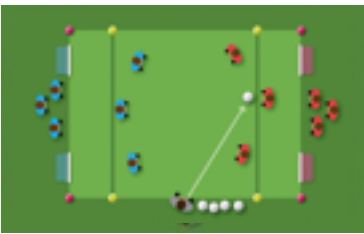


# U12-U13 Program 2A | Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Farvespil</b> (evt. 2 grupper)</p>	Spænd i fodledet Ram bolden på "ækvator" Brug begge ben	<b>6-12</b>	
2	15	 <p><b>3v1</b></p>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	<b>8</b> (8-12)	
3	15	 <p><b>2v2+4</b></p>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	<b>8</b> (8-16)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 4v4</b></p>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	<b>16</b> (8-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U12-U13 Program 2B | Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Footwork med pasninger</b>	Spænd i fodledet Ram bolden på "ækvator" Brug begge ben	<b>6-24</b>	
2	15	 <b>Fodtennis (2 baner)</b>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	<b>12</b> (6-12)	
3	15	 <b>Horst Wein 2v2</b>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	<b>8</b> (8-12)	
4	15	 <b>5v5 (kun scoring på 1. berøring)</b>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	<b>10</b> (8-12)	
5	15	 <b>Kamp</b>			