
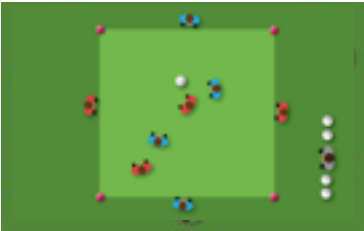
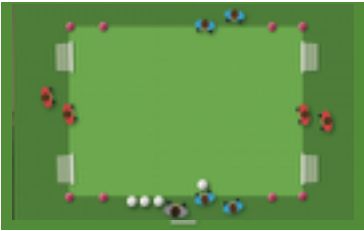
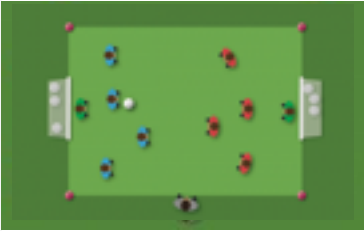








U12-U13 Program 5A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Nørreport (start evt. uden bold)</p>	Bolden tæt på fødderne Retningskift	6-16	
2	15	 <p><u>2v2+2/3v3+2</u></p>	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres 1. berøring/afleveringer med begge ben	8-12	
3	15	 <p><u>2v2 - centrum</u></p>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bevægelse for boldholder (trække presset væk)	8-12	
4	15	 <p><u>5v5</u></p>	1. berøring væk pres Bevægelse efter aflevering Trække pres væk fra boldholder ved løb	8-12	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 5B Tema: Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Flipperen</u></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille på 2 berøringer Bevægelse efter aflevering (på siden)	6-12	
2	15	 <p><u>3v1 m. 2 hold</u></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering inden boldmodtagelse Kvalitet i 1. berøringer og afleveringer	6-12	
3	15	 <p><u>2v2 m. 3 mål</u></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter frit mål Kvalitet i 1. berøringer og afleveringer	8-12	
4	15	 <p><u>HW 3v3/4v4</u></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering inden boldmodtagelse Kvalitet i 1. berøringer og afleveringer	6-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			