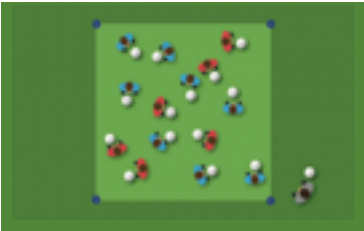
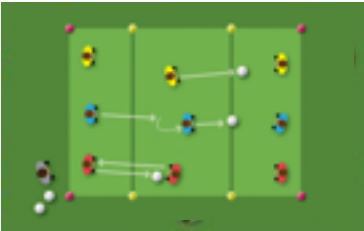
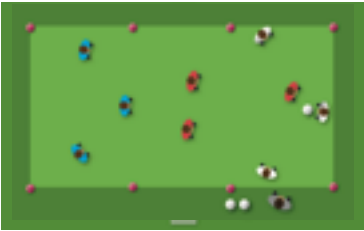

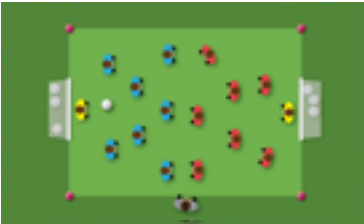







U12-U13 Program 6A | Tema: Dybde og bredde - vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos	Korrekt udførelse af øvelserne Drible med begge ben Vende med begge ben	6-12	
2	15	 Farve vendespil	Kvalitet i vendinger Vende på 1. berøring Frigøre sig før boldmodtagelse	9-12	
3	15	 3v1 m. 3 hold	Kvalitet i 1. berøringer og afleveringer Vurdere hvornår der skal vendes til nyt område	8-12	
4	15	 HW 3v3/4v4 - fast angriber	Kvalitet i 1. berøringer/afleveringer/vendinger Vende på 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse	6-12	
5	15	 Kamp			

U12-U13 Program 6B Tema: Dybde og bredde - vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>1v1 uden bold</u></p>	Kropsfinter Temposkift Retningskift	6-8	
2	15	 <p><u>1v1 fejlvendt</u></p>	Orientering før boldmodtagelse Angriber skal forsøge at blive retvendt Vende med begge ben	6-8	
3	15	 <p><u>5v3/6v3</u> (med 2 faste bander)</p>	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse Bruge begge ben	8-10	
4	15	 <p><u>HW 3v3/4v4 m. fast angriber</u></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering inden boldmodtagelse Kvalitet i 1. berøringer og afleveringer	6-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			