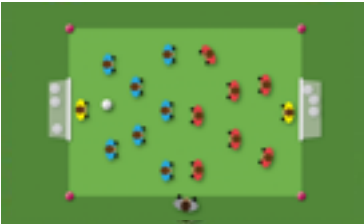


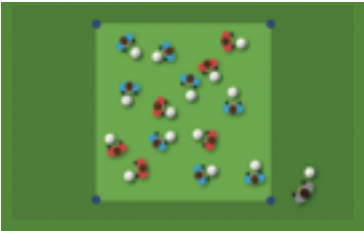



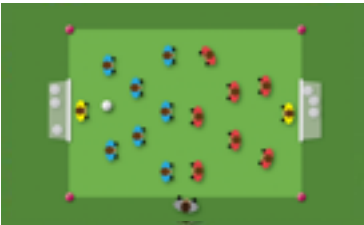
# U12-U13 Program 11A | Tema: Spille eller drible - driblinger/finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Driblekant</u></b>	Korrekt afstand til "modstander" Bruge begge ben Temposkift	4-16	
2	15	 <b>1v1 med 2 bolde</b>	Korrekt afstand til "modstander" Bruge begge ben Temposkift Orientering	6-12	
3	15	 <b><u>2v2 pres forfra og bagfra</u></b>	Sætte fart i 1. berøring Orientering Løb for boldholder Spille eller drible?	6-12	
4	15	 <b><u>Horst Wein 3v3</u></b>	Spille eller drible? Orientering	12-16	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U12-U13 Program 11B Tema: Spille eller drible - driblinger/finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Boldkaos</b>	Boldkontrol Orientering Drible med begge ben	6-12	
2	15	 <b>1v1 med 3 mål</b>	Sætte fart i 1. berøring Retningskift Temposkift Orientering efter rum at drible i	6-10	
3	15	 <b>2v2 centrum</b>	Sætte fart i 1. berøring Orientering Løb for boldholder Spille eller drible?	8-12	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Sætte fart i 1. berøring Orientering Løb for boldholder Spille eller drible?	12-16	
5	15	 <b>Kamp</b>			