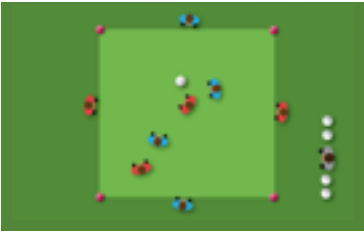






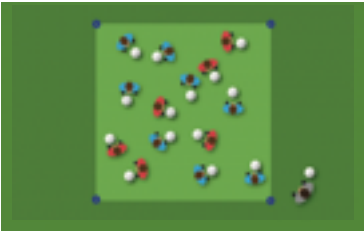
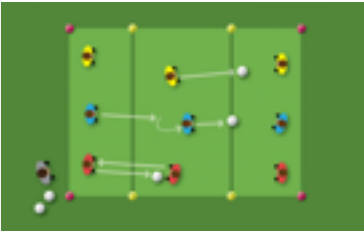
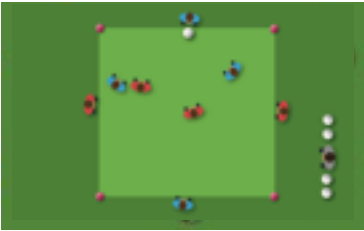
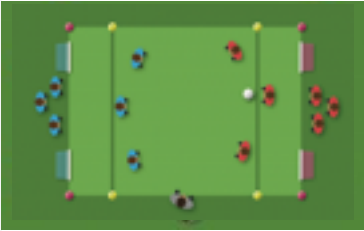
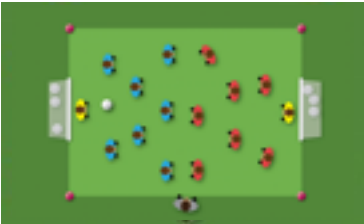
U12-U13 Program 12A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Southampton</u>	Forberedelse før boldmodtagelse Spil på 2 berøringer Aktiv 1. berøring	8-16	
2	15	 <u>1v1 til siden</u>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts eller vendinger	6-8	
3	15	 <u>3v1 med 3 hold</u>	Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring væk fra pres Spil på 2 berøringer Vurdere hvornår der skal skiftes firkant	9-12	
4	15	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring væk fra pres Spil på 2 berøringer	12-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 12B Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos</p>	Forberedelse før boldmodtagelse Vendinger	6-18	
2	15	 <p>Farve vendespil med 3 zoner</p>	Forberedelse før boldmodtagelse Åben krop Aktiv 1. berøring Spil på 2 berøringer	6-12	
3	15	 <p>2v2+2</p>	Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring væk fra pres Spil på 2 berøringer Spille igennem eller udenom pres	8-12	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3</p>	Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring væk fra pres Spil på 2 berøringer Temposkift i spil	12-16	
5	15	 <p>Kamp</p>			