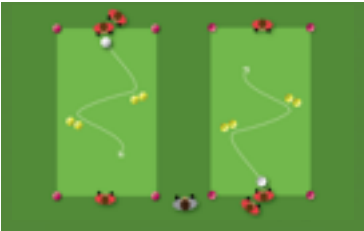

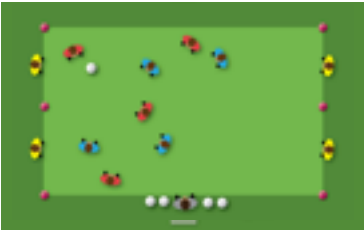

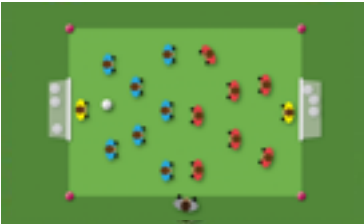



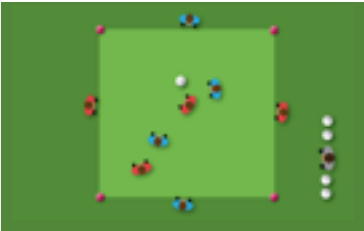
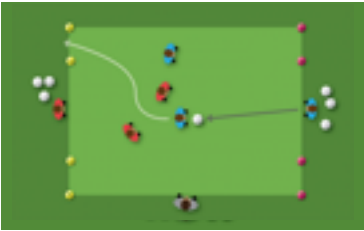


U12-U13 Program 1A | Tema: Cuts - frigøre bolden



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cuts</p>	Korrekt udførelse af cuts Bruge begge ben	12-24	
2	15	 <p><u>1v1 - forskudte mål</u></p>	Temposkift Retningsskift Orientering i forhold til modstander og mål	8 (6-10)	
3	15	 <p><u>4v4+4</u></p>	Vende spillet Gøre sig spilbar Frigøre bolden fra pres Skabe bredde og dybde	12 (8-16)	
4	15	 <p><u>Horst Wein - diagonal</u></p>	Vende spillet Gøre sig spilbar Frigøre bolden fra pres Skabe bredde og dybde	12 (8-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 1B | Tema: Cuts - frigøre bolden



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cuts med pasninger</p>	Korrekt udførelse af cuts Bruge begge ben Kvalitet og fart i pasninger	12-24	
2	15	 <p>Southampton</p>	Skabe vinkler i spillet Forberedelse før boldmodtagelse Frigøre bold fra "modstander" Åben krop Bevægelse for boldholder	8 (6-10)	
3	15	 <p>2v2 - fejlvendt</p>	Orientering efter modstander Forberedelse før boldmodtagelse Frigøre bold fra pres Kvalitet i vendinger Forsøge at blive retvendt	12 (8-16)	
4	15	 <p>Horst Wein - diagonal</p>	Vende spillet Gøre sig spilbar Frigøre bolden fra pres Skabe bredde og dybde	12 (8-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			