



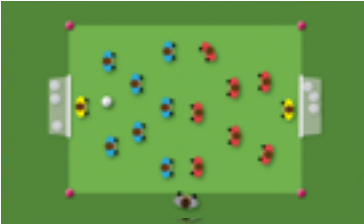
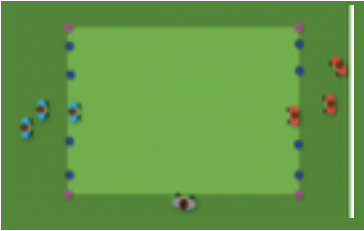






U12-U13 Program 8A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Driblekant</u>	Lavt tyngdepunkt Korrekt udførelse af øvelserne Offensiv 1. berøring	4-12	
2	15	 <u>1v2 m. afslutning</u>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring i frit rum væk fra pres	6-10	
3	15	 <u>3v2</u>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bevægelse for boldholder	10-12	
4	15	 <u>4v4 - interval</u>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bevægelse for boldholder	8-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 8B Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1v1

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>1v1 uden bold</u>	Kropsfinter Temposkift Retningskift	6-12	
2	15	 <u>1v1 m. 3 mål</u>	1. berøring væk fra pres Temposkift Retningskift	6-8	
3	15	 <u>2v2 - centrum</u>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bevægelse for boldholder	8-12	
4	15	 <u>3v3/4v4 m. 6 mål</u>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bevægelse for boldholder	6-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			