

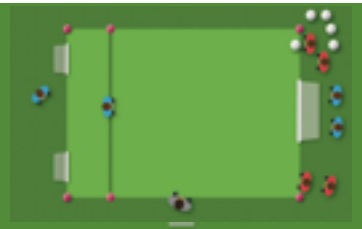









U12-U13 Program 12A | Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Teknik og Agility</u>	Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns, baglæns og sidelæns.	8-12	
2	15	 <u>1v1 - med 3 bolde</u>	Hurtigt fodskifte og retningskift Temposkift forbi modstander	6-8	
3	15	 <u>2v2 - pres forfra og bagfra</u>	Sætte fart i 1. berøring Lægge pres med bolden Bevægelse for boldholder Forsvarer skal sprinte i pres	8-12	
4	15	 <u>4v4</u> (evt. med 1-2 jokere)	Sætte fart i 1. berøring Lægge pres med bolden Bevægelse for boldholder Spille eller drible	8-10	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 12B Tema: Spille eller drible - driblinger/finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Bolde på stribe</p>	Driblinger i høj fart	8-16	
2	15	 <p><u>2v1 x 2</u></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible	8-12	
3	15	 <p><u>2v2 - med 3 mål</u></p>	Lægge pres med bolden Bevægelse for boldholder Spille eller drible Forsvarer skal sprinte i pres	8-12	
4	15	 <p><u>5v5</u> (evt. med 1-2 jokere)</p>	Sætte fart i 1. berøring Lægge pres med bolden Bevægelse for boldholder Spille eller drible	10-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			