
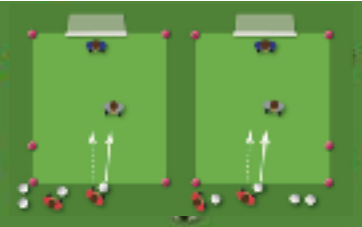






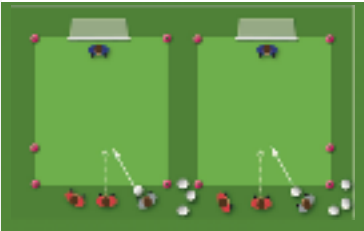

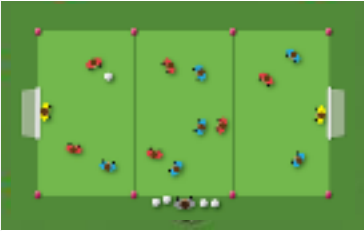

# U12-U13 Program 6A Tema: Spil og løb - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Motorik og Koordination</u></p>	Forskellige bevægelser forlæns og baglæns med/uden bold Springe, hoppe, hinke og kravle.	6-12	
2	15	 <p><u>Afslutninger - død bold</u></p>	Afslutte med inderside- eller vristspark Timing i tilløb	4-6	
3	15	 <p><u>2v1 retvendt X 2</u></p>	Komme til afslutning hurtigst muligt Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Forsvarer skal sprinte i pres	8-16	
4	15	 <p><u>Milan 4v4</u></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible Forsvarer skal sprinte i pres Høj intensitet	8-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			

# U12-U13 Program 6B | Tema: Spil og løb - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Footwork med afslutning</u></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Højest mulige tempo Bruge begge ben Afslutning med inderside- eller vristspark	6-12	
2	15	 <p><u>Afslutninger - medløbsbold</u></p>	Afslutte med inderside- eller vristspark Timing i tilløb	4-6	
3	15	 <p><u>3v2</u></p>	Komme til afslutning hurtigst muligt Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Høj intensitet	10-12	
4	15	 <p><u>3-zone spil</u></p>	Bevægelse for boldholder Skabe overtal ved løb Høj intensitet	8-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			