






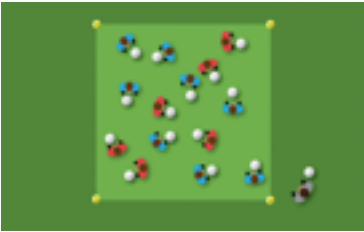




# U12-U13 Program 10A | Tema: Gennembrud - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Motorik og koordination</u></b></p>	Forskellige bevægelser forlæns og baglæns med/uden bold	8-12	
2	15	 <p><b><u>Afslutninger - modløbsbold</u></b></p>	Afslutning på 1. berøring Bruge begge ben Timing i tilløb Afslutning med vrist- eller indersidespark	4-6	
3	15	 <p><b><u>3v2 - afslutning</u></b></p>	Aktiv 1. berøring Kom hurtigt til afslutning Lægge pres med bolden Søge gennembrud ved at dribble eller spille bolden Genpres ved boldtab	10-12	
4	15	 <p><b><u>Interval 3v3</u></b></p>	Kom hurtigt til afslutning Søge gennembrud ved at dribble eller spille bolden Genpres ved boldtab	12-16	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			

# U12-U13 Program 10B | Tema: Gennembrud - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Halefanger</b></p>	Bolden tæt på fødderne Hurtige retningsskift	8-12	
2	15	 <p><b>Afslutninger - sidevendt</b></p>	Afslutning på 1. berøring Bruge begge ben Timing i tilløb Afslutning med vrist- eller indersidespark	4-6	
3	15	 <p><b>3v2 - afslutning</b></p>	Aktiv 1. berøring Kom hurtigt til afslutning Lægge pres med bolden Søge gennembrud ved at dribble eller spille bolden Genpres ved boldtab	10-12	
4	15	 <p><b>Interval 4v4</b></p>	Kom hurtigt til afslutning Søge gennembrud ved at dribble eller spille bolden Genpres ved boldtab	12-16	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			