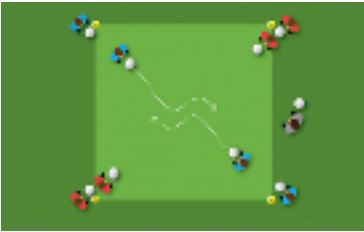

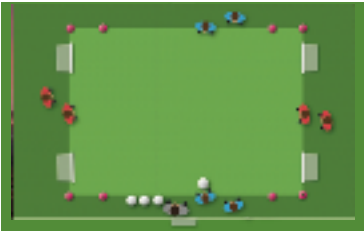




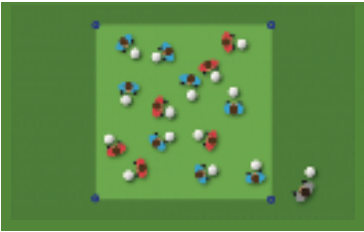


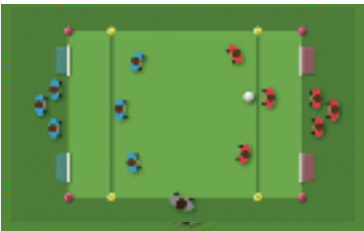

U12-U13 Program 7A Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1 | 15 |  <p><u>Driblekant</u></p> | Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Temposkift Diverse tekniske øvelser | 8-12 | |
| 2 | 15 |  <p><u>1v1 - ruder</u></p> | Arbejde med retnings- og temposkift Aktiv 1. berøring Forsvarer skal sprinte i pres | 8-12 | |
| 3 | 15 |  <p><u>2v2 centrum</u></p> | Komme til afslutning hurtigst muligt Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Genpres ved boldtab | 8-12 | |
| 4 | 15 |  <p><u>Horst Wein 3v3</u></p> | Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Skabe overtal Genpres ved boldtab | 6-12 | |
| 5 | 15 |  <p><u>Kamp</u></p> | | | |

U12-U13 Program 7B | Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1 | 15 |  <p><u>Boldkaos</u></p> | Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Diverse tekniske øvelser | 6-12 | |
| 2 | 15 |  <p><u>1v1 med 3 mål</u></p> | Arbejde med retnings- og temposkift Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab | 6-8 | |
| 3 | 15 |  <p><u>2v2 retvendt</u></p> | Komme til afslutning hurtigst muligt Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Genpres ved boldtab | 8-12 | |
| 4 | 15 |  <p><u>Horst Wein 4v4</u></p> | Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Skabe overtal Genpres ved boldtab | 8-16 | |
| 5 | 15 |  <p><u>Kamp</u></p> | | | |