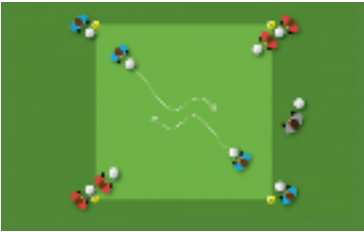


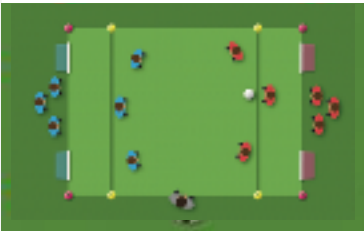



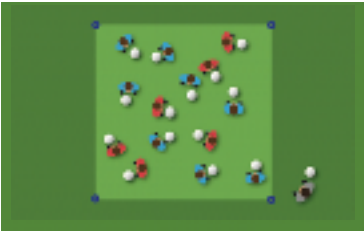


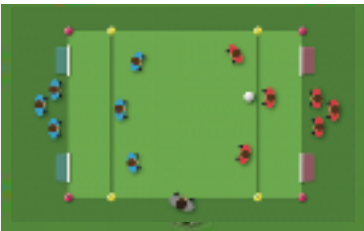

U12-U13 Program 7A Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



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

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>			