
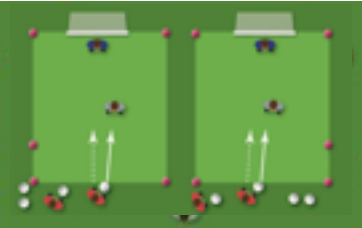






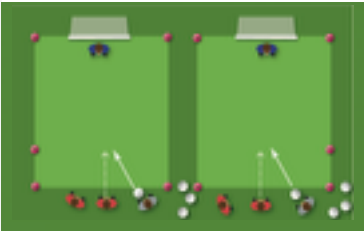


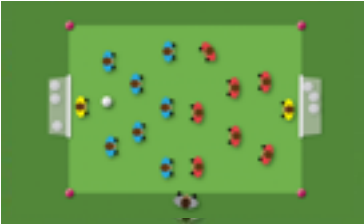
# U12-U13 Program 6A | Tema: Spil og løb - afslutninger



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	4-12	
2	15	 <p><b><u>Afslutninger - død bold</u></b></p>	Afslutte med inderside- eller vristspark Timing i tilløb	4-6	
3	15	 <p><b><u>2v1 retvendt X 2</u></b></p>	Komme til afslutning hurtigst muligt Bevægelse for boldholder Lægge pres med bolden Spille eller drible?	8-16	
4	15	 <p><b><u>Milan 4v4</u></b> (evt 1-2 jokere)</p>	Bevægelse for boldholder Løbe til nyt område efter pasning Trække presset væk fra boldholder	8-12	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			

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



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15		<b>Footwork</b>	Korrekt udførelse af øvelserne Højest mulige tempo Bruge begge ben	6-12
2	15		<b>Afslutninger - medløbsbold</b>	Afslutte med inderside- eller vristspark Timing i tilløb Sparke på 1. berøring	4-6
3	15		<b>3v2</b>	Komme til afslutning hurtigst muligt Bevægelse for boldholder Lægge pres med bolden Spille eller dribble?	10-12
4	15		<b>3-zone spil</b>	Bevægelse for boldholder Skabe overtal ved løb uden bold	8-12
5	15		<b>Kamp</b>		