
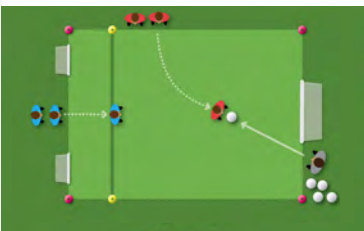




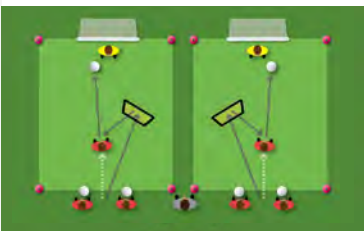

U12/13 Program 5 | Tema: Orientering / Spil og løb



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork med porte http://soccerskills.dk/oevelse?id=95</p>	Orientering på at vælge modsat port end makker.	12-24	
2	15	 <p>1v1 fejlvendt (to baner) http://soccerskills.dk/oevelse?id=32</p>	Orientering efter forsvarer og "det frie rum".	8 (4-12)	
3	15	 <p>Farvespil til mål, med zoner (Træner "åbner" mål på signal) http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</p>	Orientering ift. til trænersignal (løftet vest). Orientering ift. medspillere.	8 (6-8)	
4	15	 <p>Interval 4v4 (6v6) soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Italesæt god orientering efter medspillere før boldmodtagelse.	16 (12-24)	

U12/13 Program 6 | Tema: Førsteberøring / Spil og løb



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Farvespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</p>	Orientering til placering for boldholder. Orientering efter medspillere før boldmodtagelse	2x12 (12-24)	
2	15	 <p>Førsteberøring på M-Station http://soccerskills.dk/oevelse?id=43</p>	Vinkel på førsteberøring til hurtig afslutning	8 (4-12)	
3	15	 <p>4v4 + 4 Barca (alt. 3v3 +2) http://soccerskills.dk/oevelse?id=56</p>	Bande tager bolden med ind på førsteberøring (bytter med ham, der har afleveret) Førsteberøring væk fra pres.	8-12 (6-16)	
4	15	 <p>HW 4v4 (3v3) soccerskills.dk/oevelse?id=18</p>	Bevægelse efter pasning.	8 (6-16)	