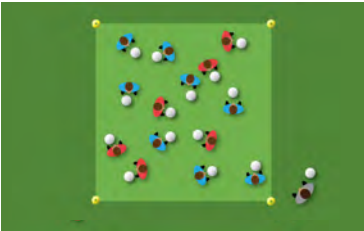
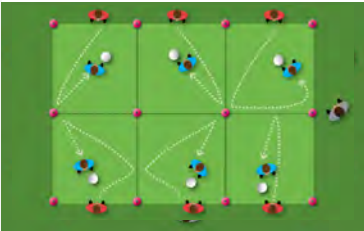



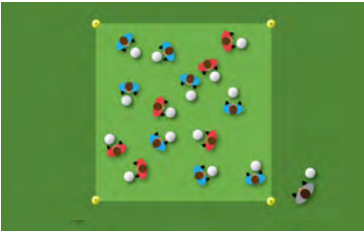
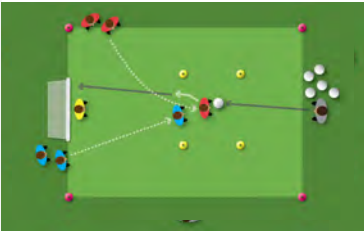
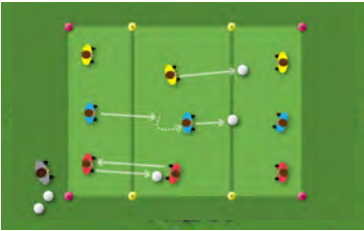




U12/13 Program 9 | Tema: Perception / Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Halefanger med bolde http://soccerskills.dk/oevelse?id=104</p>	Cutte væk fra fangere.	12-24	
2a	12 (18)	 <p>Skakbrættet http://soccerskills.dk/oevelse?id=83</p>	Overdrivelse. Afstand til kegle. Flytte bolden på cut. Temposkift efter cut.	8 (6-16)	
2b	12	 <p>3v3 + 2 http://soccerskills.dk/oevelse?id=18</p>	Udnytte overtal eller søge 1v1	8 (6-12)	
2c	12 (3a) (18)	 <p>HW diagonal http://soccerskills.dk/oevelse?id=50</p>	Orientering efter rum, cut væk fra undertal til ligetal/overtal	8 (6-10)	
		 <p>Kampform</p>			



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Boldkaos http://soccerskills.dk/oevelse?id=13</p>	Forskellige vendinger på signal.	12-24	
2a	12 (18)	 <p>1v1 med vending http://soccerskills.dk/oevelse?id=38</p>	Orienterer sig over skulderen, og forsøge at 1) blive retvendt på førsteberøringen ved afstand 2) vende på presset	8 (6-16)	
2b	12	 <p>Farve vendespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=103</p>	Orientering på bandernes placering øvrige spilleres bevægelser	9 (6-12)	
2c (3a)	12 (18)	 <p>Barca 3v3+2 endebander http://soccerskills.dk/oevelse?id=56</p>	Vende og spille væk af pres	8 (6-10)	
		 <p>Kampform</p>			