
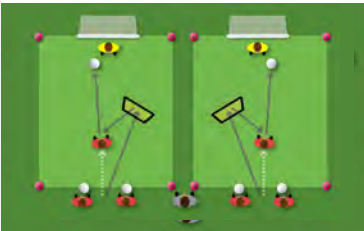





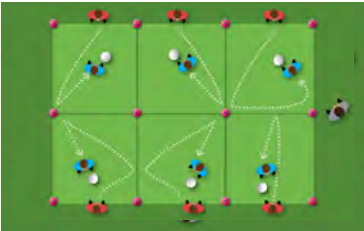




U12/13 Program 11 | Tema: Læse og spille ud af pres / Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Footwork i par http://soccerskills.dk/oevelse?id=11</p>	Begge veje. Længde og retning på bold og bevægelse. Timing med makker.	12-24	
2a	12 (18)	 <p>Cut på m-station http://soccerskills.dk/oevelse?id=43</p>	Begge veje. Cut med retning og længde på førsteberøring.	8 (6-16)	
2b	12	 <p>1v1 til siden Cuts til keglemål i siderne. Når angriber har valgt side skal forsvarer forsøge at nå ham</p>	Overdrivelse i bevægelser. Flytte bolden på cut. Temposkift.	8 (7-9)	
2c (3a)	12 (18)	 <p>5v3 Johan Lange (6v3/5v2) http://soccerskills.dk/oevelse?id=63</p>	Frigøre bolden fra pres. Spille igennem eller udenom pres.	8 (7-9)	
		 <p>Kampform</p>			

U12/13 Program 12 | Tema: Læse og spille ud af pres / Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Skakbrættet vendinger http://soccerskills.dk/oevelse?id=83</p>	Forskellige vendinger. Korrekt udførelse. Tempoeskift efter vending.	12-24	
2a	12 (18)	 <p>Southampton fire bolde http://soccerskills.dk/oevelse?id=106</p>	To bolde pr. hold. Spil og løb modsat for ny bold til vending. Vende til frit rum.	8 (6-16)	
2b	12	 <p>Barca 3v3+2 endebander http://soccerskills.dk/oevelse?id=56</p>	Vende og spille væk af pres. Forberedelse til vending. Orientering.	8 (7-9)	
2c (3a)	12 (18)	 <p>HW Kun dribble frem (de første 6 min.) soccerskills.dk/oevelse?id=18</p>	Orientering på overtal og undertal. Spille gennem eller udenom pres.	8 (7-9)	
		 <p>Kampform</p>			