


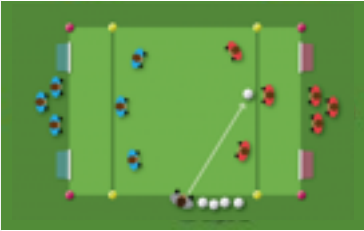






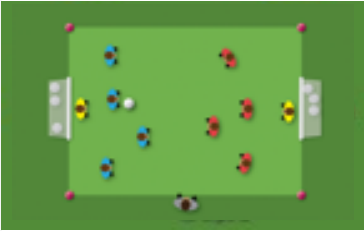

U12-U13 Program 8A | Tema: driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork http://fckskills.dk/oevelse?id=11</p>	Drible med begge ben Spilleren skal udfordre sig selv på tempo i øvelsen.	4-24	
2	15	 <p>Driblekant med 4 bolde http://fckskills.dk/oevelse?id=19</p>	Drible med begge ben Temposkift efter finte Mestre driblingen	8 (6-12)	
3	15	 <p>1v1 med 2 bolde http://fckskills.dk/oevelse?id=75</p>	Drible med begge Temposkift efter finte	12 (8-16)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=33</p>	Spillerne må kun drible fremad, men spille bolden til siden eller bagud.	9 (6-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 8B | Tema: driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Nørreport http://fckskills.dk/oevelse?id=98</p>	Bolden tæt på fødderne Orientering i forhold til modstanderne (fangerne)	6-24	
2	15	 <p>Zig-zag - med afslutning http://fckskills.dk/oevelse?id=20</p>	Drible/finte med begge ben Temposkift efter dribling	8 (6-12)	
3	15	 <p>2v1 http://fckskills.dk/oevelse?id=16</p>	Boldholder lægger pres på forsvarsspiller Temposkift efter dribling	9 (6-15)	
4	15	 <p>5v5/6v6 http://fckskills.dk/oevelse?id=48</p>	Drible for at skabe overtal Lægge pres på forsvarsspiller med bolden	10 (8-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			