








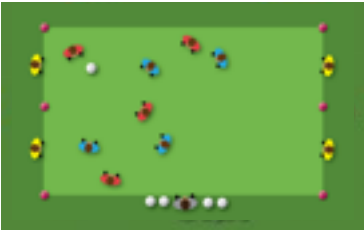
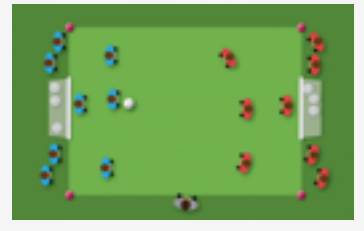

U12-U13 Program 10A | Tema: 1v1 - offensivt



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork med porte http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=95</p>	Brugte begge ben Flytte tyngdepunktet Orientering efter porte	8-16	
2	15	 <p>1v1 til siden http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=110</p>	Drible med begge ben Brugte kropsfinter Temposkift	8 (6-12)	
3	15	 <p>1v1 med 2 bolde http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=75</p>	Dible med begge ben Temposkift Orientering i forhold til de andre på banen	12 (8-16)	
4	15	 <p>Interval - 4v4 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Skabe 1v1	16 (6-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 10B | Tema: Orientering - løb uden bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Frugtsalat http://fckskills.dk/oevelse?id=102</p>	Orientering Boldkontrol	6-24	
2	15	 <p>Farvespil (til mål) http://soccerskills.dk/oevelse?id=61 (4 mål placeres i 4 zoner - hvert mål tildeles en farve. Træner viser med vest, hvilket mål der må scores på)</p>	Løb til frit område efter pasning Orientering efter mål	9 (6-12)	
3	15	 <p>4v4+4 http://fckskills.dk/oevelse?id=56</p>	Løb til frit område efter pasning 1. berøring ud af pres (orientering)	12 (8-16)	
4	15	 <p>Interval - 4v4 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Løb til frit område efter pasning	16 (12-20)	
5	15	 <p>Kamp</p>			