

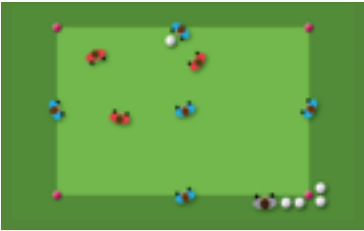








U12-U13 Program 12A | Tema: Spil på små områder



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cuts med afslutning http://fckskills.dk/oevelse?id=58</p>	Korrekt udførelse af cuts Korrekt udførelse af indersidepasning	6-12	
2	15	 <p>3v1 - 3 hold http://fckskills.dk/oevelse?id=77</p>	Frigøre bold (skabe plads) til aflevering (evt. bruge cut) Spille væk fra pres	9 (6-12)	
3	15	 <p>5v3 (4v2/6v3/7v3) http://fckskills.dk/oevelse?id=88</p>	1. berøring væk fra pres Orientering inden boldmodtagelse	8 (6-10)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Spille væk fra pres Orientering inden boldmodtagelse	12 (6-18)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 12B Tema: Spil på små områder



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Halefanger http://fckskills.dk/oevelse?id=104</p>	Orientering efter de andre spillere Hurtige retnings skift	6-16	
2	15	 <p>Flipperen http://fckskills.dk/oevelse?id=67</p>	1. berøring Bruge begge ben Spille på 2 berøringer	8 (4-12)	
3	15	 <p>2v2 http://fckskills.dk/oevelse?id=30</p>	Skabe 2v1 Orientering efter pres	8 (4-16)	
4	15	 <p>6v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=63</p>	1. berøring væk fra pres Orientering inden boldmodtagelse	9 (6-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			