






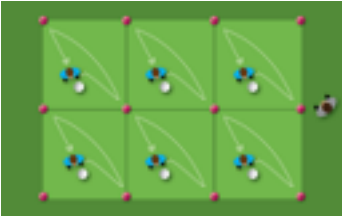




# U12-U13 Program 1A | Tema: Driblinger/Finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=11">http://fckskills.dk/oevelse?id=11</a></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Driblekant</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=19">http://fckskills.dk/oevelse?id=19</a>                      (evt. 2 firkanter)</p>	Bruge begge ben Orientering i forhold til "modstander" Temposkift	<b>8</b> (4-12)	
3	15	 <p><b>1v1 retvendt</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=15">http://fckskills.dk/oevelse?id=15</a></p>	Retningskift Temposkift forbi modstander Gå begge veje/bruge begge ben Omstilling ved boldtab	<b>8</b> (6-12)	
4	15	 <p><b>HW - fast angriber</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=51">http://fckskills.dk/oevelse?id=51</a></p>	Spil på 3. mand	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U12-U13 Program 1B | Tema: Driblinger/Finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Teknikbokse</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=105">http://fckskills.dk/oevelse?id=105</a></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Zig-zag bane</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=20">http://fckskills.dk/oevelse?id=20</a>                      (Afslut med en pasning i 3 mands mål)</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Bruge begge ben	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>1v1 retvendt</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=15">http://fckskills.dk/oevelse?id=15</a></p>	Sætte fart i førsteberøring Korrekt afstand til modstander Gå begge veje/bruge begge ben Omstilling ved boldtab	<b>8</b> (6-12)	
4	15	 <p><b>5v5 (skabe overtal ved at drible)</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=48">http://fckskills.dk/oevelse?id=48</a></p>	Temposkift forbi modstander Lægge pres på modstander med bolden Drible modstander når der er rum bagved	<b>10</b> (8-14)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			