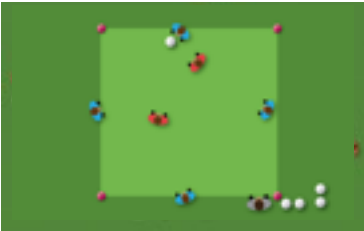
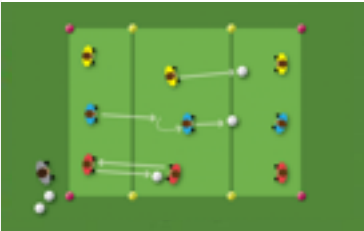
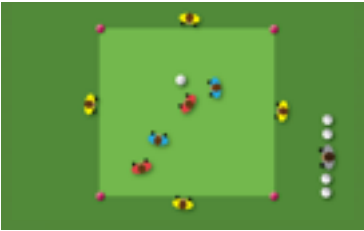
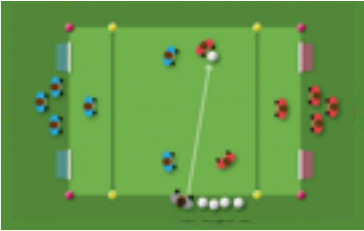
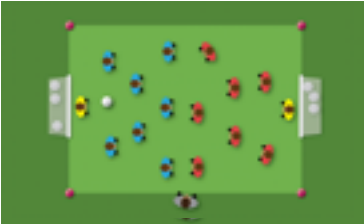


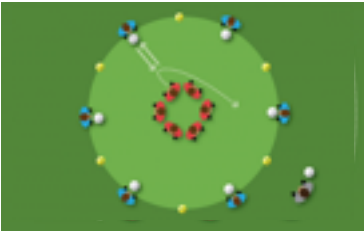

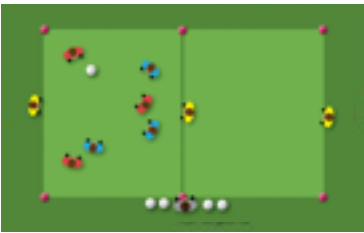


U12-U13 Program 4A | Tema: Possession



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>4v2 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=74</p>	Gøre sig spilbar for boldholder Bruge begge ben Spille på få berøringer	12-24	
2	15	 <p>Farve Vendespil http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=103</p>	Kvalitet i indersidepasninger Bruge begge ben Spille på 2. berøring	9 (6-15)	
3	15	 <p>2v2+4 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=53</p>	Gøre sig spilbar for boldholder Bruge begge ben Spille på få berøringer Spille bolden igennem eller udenom pres	8 (6-10)	
4	15	 <p>Horst Wein med støttespiller http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=52</p>	Vende spillet på støttespiller Spille på få berøringer Bruge begge ben	8 (6-10)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 4B | Tema: Possession



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cirkelopvarmning http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=12</p>	Kvalitet i indersidepasninger Bruge begge ben Orientering i forhold til de andre spillere	8-24	
2	15	 <p>Farveflipperen http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=93</p>	Orientering i forhold til farver Bruge begge ben Spille på 2 berøringer	8 (4-10)	
3	15	 <p>3v3+3 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=54</p>	Kvalitet i indersidepasninger Spille på få berøringer Bruge begge ben	9 (7-11)	
4	15	 <p>5v5 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=48</p>	Kvalitet i indersidepasninger Gøre sig spilbar for boldholder Spille på få berøringer	10 (8-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			