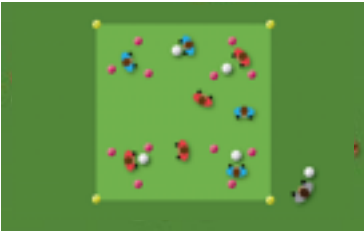


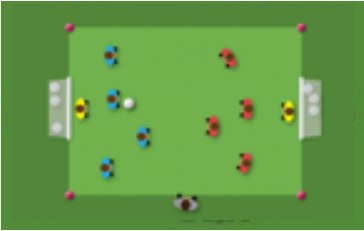





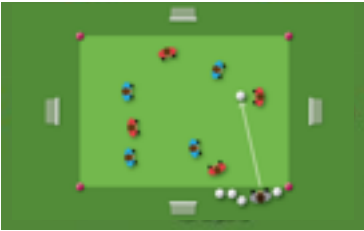
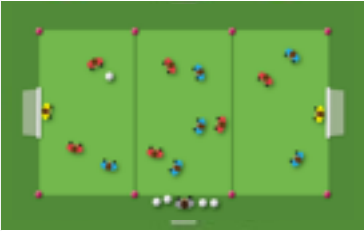

U12-U13 Program 5A | Tema: 1. berøring - ud af pres



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkter | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|---|---------------------|-------|
| 1 | 15 |  <p>Boldkaos i par http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=89</p> | 1. berøring med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Temposkift | 12-24 | |
| 2 | 15 |  <p>Flipperen http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=67</p> | 1. berøring med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Pasning på 2. berøring | 8 (4-16) | |
| 3 | 15 |  <p>3v3+3 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=54</p> | 1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Spil på 3. mand | 9 (7-11) | |
| 4 | 15 |  <p>6v6 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=48</p> | 1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Spil på 3. mand | 12 (8-14) | |
| 5 | 15 |  <p>Kamp</p> | | | |

U12-U13 Program 5B | Tema: 1. berøring - ud af pres



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkter | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|---|---------------------|-------|
| 1 | 15 |  <p>Footwork http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=11</p> | Korrekt udførelse af øvelserne Boldkontrol Lavt tyngdepunkt | 6-24 | |
| 2 | 15 |  <p>3v1 - i 2 firkanter http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=71</p> | 1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen | 9 (5-10) | |
| 3 | 15 |  <p>4v4 - Milan http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=64</p> | 1. berøring - ud af pres | 8 (6-12) | |
| 4 | 15 |  <p>3-zone spil http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=55</p> | 1. berøring - ud af pres Offensiv 1. berøring | 12 (8-16) | |
| 5 | 15 |  <p>Kamp</p> | | | |