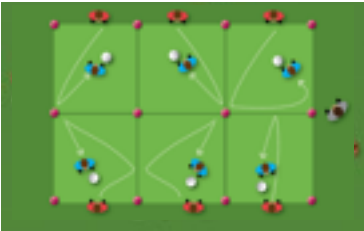
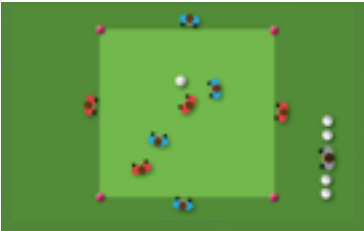

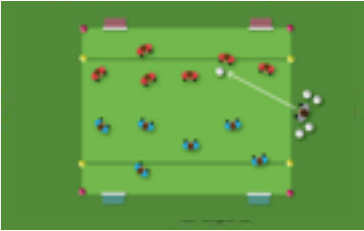







# U12-U13 Program 6A | Tema: Spille ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Skakbrættet</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=83">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=83</a></p>	Kvalitet i øvelserne Bruge begge ben	6-24	
2	15	 <p><b>Southampton</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=106">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=106</a></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille væk fra pres	8 (6-12)	
3	15	 <p><b>3v1 - i 3 hold</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=77">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=77</a></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet til ny firkant	9 (8-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 6v6</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=90">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=90</a>                      (Husk at gøre banen ekstra bred)</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Skabe bredde og dybde i banen	12 (8-14)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U12-U13 Program 6B | Tema: Spille ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkter	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Farvespil</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=61">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=61</a></p>	Orientering efter medspillere Åben krop ved boldmodtagelse Indersidepasninger	<b>6-24</b>	
2	15	 <p><b>2v2</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=30">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=30</a></p>	Bevægelse for boldholder (trække presset væk) Løb i frit rum	<b>8</b> (8-12)	
3	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=33">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Skabe bredde og dybde i banen Bevægelse for boldholder (trække presset væk)	<b>12</b> (6-16)	
4	15	 <p><b>6v3 med mål</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=63">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=63</a></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Ved erobring spille bolden i frit område	<b>9</b> (6-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			