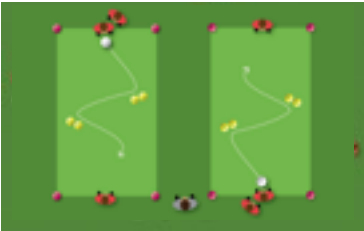


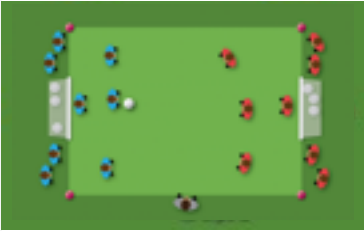






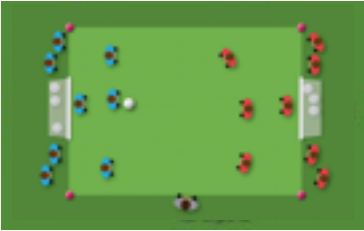

# U12-U13 Program 7A | Tema: Frigøre bolden til afslutning



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Cuts i firkant</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=97">http://fckskills.dk/oevelse?id=97</a></p>	Korrekt udførsel af cuts Temposkift	4-24	
2	15	 <p><b>Cuts med afslutning</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=41">http://fckskills.dk/oevelse?id=41</a></p>	Retningskift Frigøre bold til afslutning	8 (6-12)	
3	15	 <p><b>1v1</b> (bolden modtages bagfra)  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=35">http://fckskills.dk/oevelse?id=35</a></p>	Sætte fart i 1. berøring Gå begge veje forbi modstander Temposkift	8 (6-12)	
4	15	 <p><b>Interval 2v2</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=96">http://fckskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	Søge 1v1 Kom hurtigt til afslutning	8 (8-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U12-U13 Program 7B | Tema: Frigøre bolden til afslutning



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 finter Arbejde med lavt tyngdepunkt	6-24	
2	15	 <p><b>1v1</b> (bolden modtages bagfra/fra siden)  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=35">http://fckskills.dk/oevelse?id=35</a></p>	Tempo i 1. berøring Gå begge veje forbi modstander Temposkift Hurtigt søge afslutning	8 (6-12)	
3	15	 <p><b>2v2</b> (bolden modtages bagfra/fra siden)  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=30">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=30</a> (afslutning på 8 mands mål)</p>	Skabe 1v1 (løb for boldholder) Frigøre bolden til afslutning Hurtigt søge afslutning	12 (6-16)	
4	15	 <p><b>Interval 4v4</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=96">http://fckskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	Søge 1v1 Kom hurtigt til afslutning	16 (8-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			