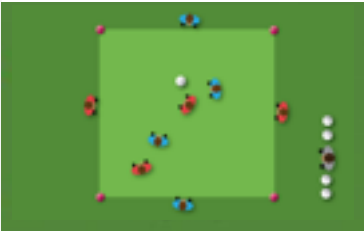




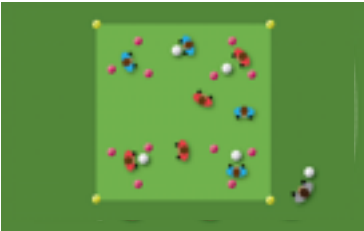

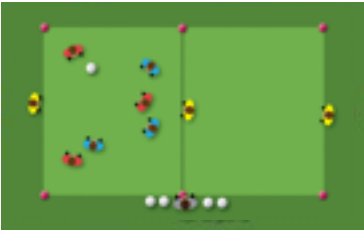
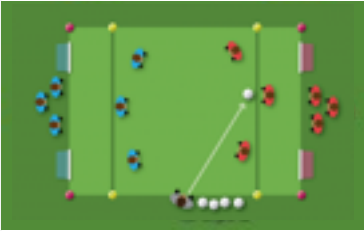

# U12-U13 Program 9A | Tema: Vendinger - formelt og funktionelt (i spil)



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Cirkelopvarmning</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=12">http://fckskills.dk/oevelse?id=12</a></p>	Korrekt udførelse af vendinger Brug begge ben	<b>8-16</b>	
2	15	 <p><b>Southampton</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=106">http://fckskills.dk/oevelse?id=106</a></p>	Bruge begge ben	<b>8</b> (8-12)	
3	15	 <p><b>5v3 (6v3)</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=88">http://fckskills.dk/oevelse?id=88</a></p>	Bruge begge ben	<b>8</b> (4-10)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 5v5/6v6</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=90">http://fckskills.dk/oevelse?id=90</a></p>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	<b>10</b> (8-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U12-U13 Program 9B | Tema: 1. berøring og forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos i par</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=89">http://soccerskills.dk/oevelse?id=89</a></p>	1. berøringer med begge ben Temposkift	<b>6-16</b>	
2	15	 <p><b>Farvespil</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=61">http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</a></p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>Twente - 3v3+3</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=54">http://soccerskills.dk/oevelse?id=54</a></p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	<b>9</b> (6-15)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=33">http://fckskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	<b>10</b> (8-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse		