

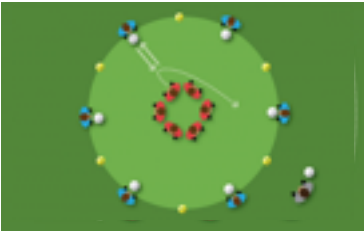

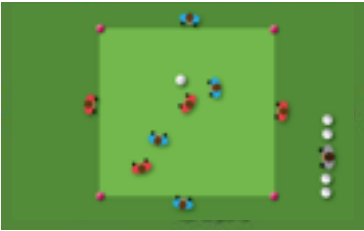


U12-U13 Program 11A | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos http://fckskills.dk/oevelse?id=13</p>	Orientering i forhold til de andre spillere	12	
2	15	 <p>Farveflipper http://fckskills.dk/oevelse?id=93</p>	Orientering inden boldmodtagelse Pasning på 2. berøring	8 (4-12)	
3	15	 <p>2v2 fejlvendt http://fckskills.dk/oevelse?id=37</p>	Orientering inden boldmodtagelse	12 (8-16)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Orientering inden boldmodtagelse	12 (6-18)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 11B | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cirklen http://fckskills.dk/oevelse?id=12</p>	Orientering inden boldmodtagelse	6-16	
2	15	 <p>Farvemix http://fckskills.dk/oevelse?id=62</p>	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	9 (6-12)	
3	15	 <p>Southampton http://fckskills.dk/oevelse?id=106</p>	Orientering i forhold til modstandere/medspillere	12 (8-16)	
4	15	 <p>3-zone spil http://fckskills.dk/oevelse?id=55</p>	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	16 (12-20)	
5	15	 <p>Kamp</p>			