


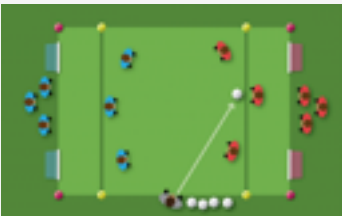
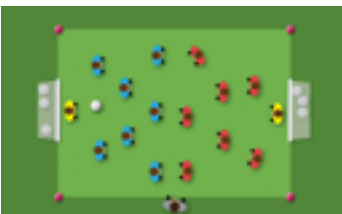


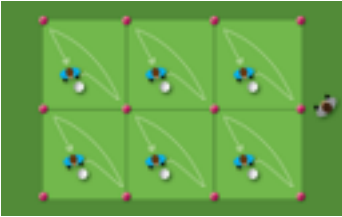




U12-U13 Program 1A | Tema: Driblinger/Finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork http://fckskills.dk/oevelse?id=11</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben	12-24	
2	15	 <p>Driblekant http://fckskills.dk/oevelse?id=19 (evt. 2 firkanter)</p>	Bruge begge ben Orientering i forhold til "modstander" Temposkift	8 (4-12)	
3	15	 <p>1v1 retvendt http://fckskills.dk/oevelse?id=15</p>	Retningskift Temposkift forbi modstander Gå begge veje/bruge begge ben Omstilling ved boldtab	8 (6-12)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Kun dribble fremad og aflevere til siden/bagud	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U12-U13 Program 1B | Tema: Driblinger/Finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Teknikbokse http://fckskills.dk/oevelse?id=105</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt	12-24	
2	15	 <p>Zig-zag bane http://fckskills.dk/oevelse?id=20 (Afslut med en pasning i 3 mands mål)</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Bruge begge ben	8 (6-12)	
3	15	 <p>1v1 retvendt http://fckskills.dk/oevelse?id=15</p>	Sætte fart i førsteberøring Korrekt afstand til modstander Gå begge veje/bruge begge ben Omstilling ved boldtab	8 (6-12)	
4	15	 <p>5v5 (skabe overtal ved at drible) http://fckskills.dk/oevelse?id=48</p>	Temposkift forbi modstander Lægge pres på modstander med bolden Drible modstander når der er rum bagved	10 (8-14)	
5	15	 <p>Kamp</p>			