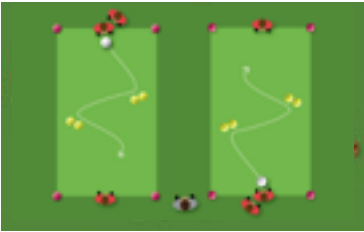









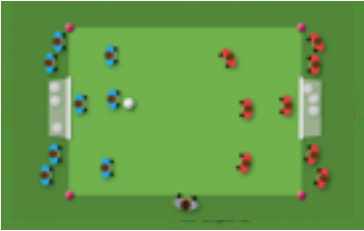

U12-U13 Program 7A | Tema: Frigøre bolden til afslutning



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cuts i firkant</p>	Korrekt udførsel af cuts Temposkift Bruge begge ben Højt tempo	4-16	
2	15	 <p>Cuts med afslutning</p>	Retningskift Frigøre bold til afslutning Drible med fjerneste ben i forhold til modstander Afslutte med begge ben	8 (4-12)	
3	15	 <p>1v1 (bolden modtages fra siden eller bagfra)</p>	Sætte fart i 1. berøring Gå begge veje forbi modstander Temposkift Afslutte med begge ben	8 (4-12)	
4	15	 <p>Interval 2v2</p>	Søge 1v1 Kom hurtigt til afslutning Afslutte med begge ben	8 (8-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

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



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork</p>	Korrekt udførelse af finter Arbejde med lavt tyngdepunkt	6-24	
2	15	 <p>1v1 (bolden modtages fra siden eller bagfra)</p>	Sætte fart i 1. berøring Gå begge veje forbi modstander Temposkift Afslutte med begge ben Hurtigt søge afslutning	8 (6-12)	
3	15	 <p>2v2 (afslutning på 8 mands mål)</p>	Sætte fart i 1. berøring Skabe 1v1 (løb for boldholder) Frigøre bolden til afslutning vha. cuts Hurtigt søge afslutning	12 (6-16)	
4	15	 <p>Interval 4v4</p>	Søge 1v1 Afslutte med begge ben Kom hurtigt til afslutning	16 (8-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			