


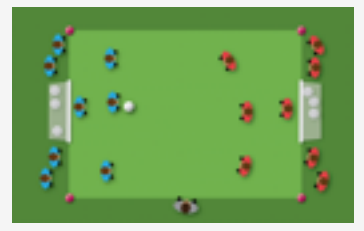





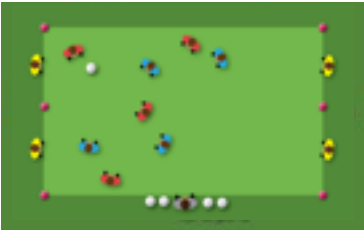


# U12-U13 Program 10A | Tema: 1v1 - offensivt



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Footwork med porte</b>	Bruge begge ben Flytte tyngdepunktet Orientering efter porte	8-16	
2	15	 <b>1v1 til siden</b>	Drible med begge ben Bruge kropsfinter Temposkift	8 (6-12)	
3	15	 <b>1v1 med 2 bolde</b>	Drible med begge ben Temposkift Orientering i forhold til de andre på banen	12 (8-16)	
4	15	 <b>Interval 3v3</b>	Skabe 1v1 Afslutninger	12 (6-16)	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U12-U13 Program 10B | Tema: Orientering - løb uden bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Frugtsalat</u></b></p>	Orientering Boldkontrol	6-24	
2	15	 <p><b><u>Farvespil (til mål)</u></b>                      (4 mål placeres i 4 zoner - hvert mål tildeles en farve. Træner viser med vest, hvilket mål der må scores på)</p>	Løb til frit område efter pasning Orientering efter mål	<b>9</b> (6-12)	
3	15	 <p><b><u>4v4</u></b></p>	Løb til frit område efter pasning 1. berøring ud af pres (orientering)	<b>12</b> (8-16)	
4	15	 <p><b><u>Horst Wein 3v3</u></b></p>	Løb til frit område efter pasning 1. berøring ud af pres (Orientering)	<b>12</b> (12-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			