


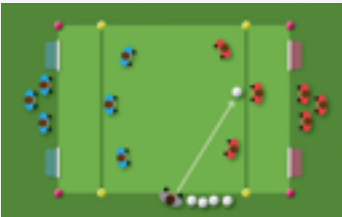



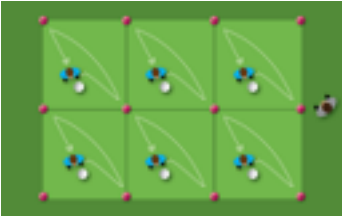



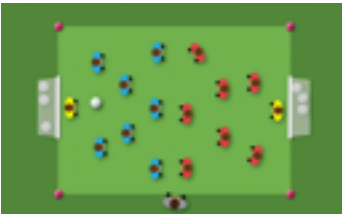
U12-U13 Program 1A | Tema: Driblinger/Finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Højest mulige tempo	12-24	
2	15	 <p>Driblekant (evt. 2 firkanter)</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Orientering i forhold til "modstander" Temposkift Forskellige finter	8 (4-12)	
3	15	 <p>1v1 med 3 mål</p>	Tempo i 1. berøring Bolde tæt på fødderne Retningskift Temposkift Gå begge veje/bruge begge ben	8 (6-12)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3</p>	Kun drible 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	 <u>Teknikbokse</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Højt tempo	12-24	
2	15	 <u>Cuts med pasninger</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Bruge begge ben	8 (6-12)	
3	15	 <u>1v1 til siden</u>	Tempo i 1. berøring Lavt tyngdepunkt Retningsskift Bolden tæt på fødderne Temposkift væk fra modstander Drible med begge ben	8 (6-12)	
4	15	 <u>5v5 (skabe overtal ved at drible)</u>	Temposkift forbi modstander Lægge pres på modstander med bolden Drible modstander når der er rum bagved	10 (8-14)	
5	15	 Kamp			