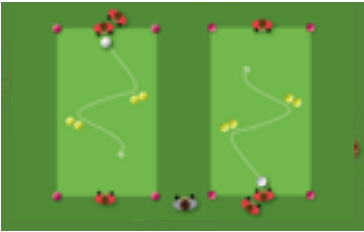









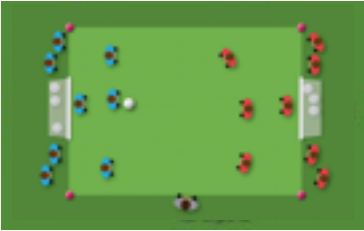

U12-U13 Program 7A | Tema: Frigøre bolden til afslutning



| 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 | 4-12 | |
| 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 | 6-16 | |
| 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 (4-12) | |
| 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 | 8 (4-12) | |
| 4 | 15 |  <p>Interval 4v4</p> | Søge 1v1 Afslutte med begge ben Kom hurtigt til afslutning | 16 (8-16) | |
| 5 | 15 |  <p>Kamp</p> | | | |