


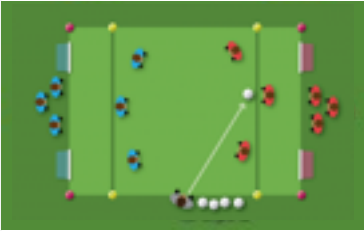






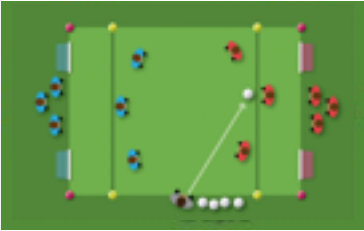

U12-U13 Program 8A | Tema: driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork	Lavt tyngdepunkt Drible med begge ben Spilleren skal udfordre sig selv på tempo i øvelsen.	4-24	
2	15	 Driblekant med 4 bolde	Korrekt udførelse af finter Lavt tyngdepunkt Drible med begge ben Temposkift efter finte	8 (6-12)	
3	15	 1v1 - med 2 bolde	Offensiv 1. berøring Drible med begge ben Temposkift efter finte Orientering efter de andre spillere	12 (8-16)	
4	15	 Horst Wein 3v3	Spillerne må kun drible fremad, men spille bolden til siden eller bagud.	12 (6-16)	
5	15	 Kamp			

U12-U13 Program 8B | Tema: driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Nørreport</u></p>	Bolden tæt på fødderne Orientering i forhold til modstanderne (fangerne)	6-16	
2	15	 <p><u>Zig-zag - med afslutning</u></p>	Lavt tyngdepunkt Drible/finte med begge ben Temposkift efter dribling	8 (6-12)	
3	15	 <p><u>2v1</u></p>	Boldholder lægger pres på forsvarsspiller Temposkift efter dribling Løb for boldholder	9 (6-12)	
4	15	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Drible for at skabe overtal Lægge pres på forsvarsspiller med bolden	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			