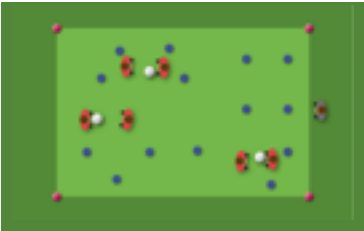
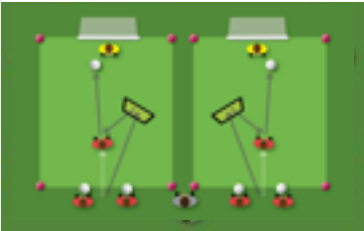

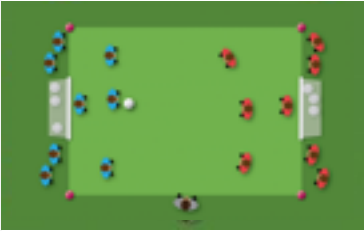
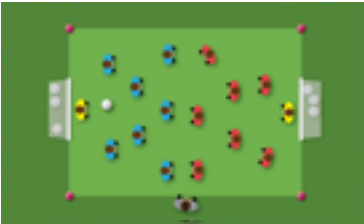



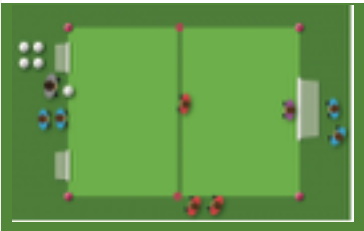



U12-U13 Program 4A | Tema: afslutninger - lodret vrist



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos med keglemål	Førsteberøringer med begge ben	6-18	
2	15	 Afslutning - lodret vrist (uden pres - brug spiller som bande)	Korrekt udførelse af lodret vristspark Afslutte med begge ben	8 (8-12)	
3	15	 Ghana - afslutninger 1v1	Korrekt udførelse af lodret vristspark Afslutte med begge ben	8 (6-12)	
4	15	 Interval 3v3 (kun afslutte med lodret vrist)	Afslutte med begge ben Høj intensitet/mange afslutninger	12 (8-16)	
5	15	 Kamp			

U12-U13 Program 4 | Tema: Afslutninger - lodret vrist/inderside



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork med afslutninger	Lavt tyngdepunkt Drible med begge ben Afslutte med begge ben	6-24	
2	15	 1v2 - fejlvendt	Orientering inden boldmodtagelse Vende på 1. berøring Afslutte så hurtigt som muligt Afslutte med begge ben	9 (6-12)	
3	15	 3v2	Boldholder lægger pres på forsvaret Søg hurtigt afslutning Afslutte med begge ben	10 (5-15)	
4	15	 Interval 4v4 (kun afslutte med lodret vrist)	Afslutte med begge ben Høj intensitet/mange afslutninger	16 (12-20)	
5	15	 Kamp			