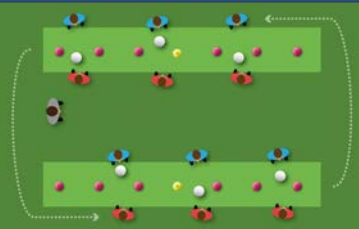
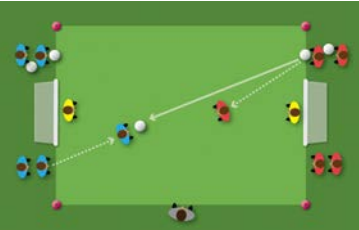





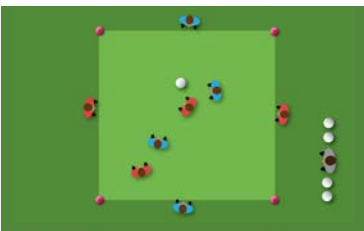


U12/13 Program 1 | Tema: Førsteberøring / Skabe dybde og bredde



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork i par http://soccerskills.dk/oevelse?id=11</p>	Flytte bolden på sidelæns på førsteberøring. Fælles rytme (vh, hv).	12-24	
2	15	 <p>1v1 afslutninger http://soccerskills.dk/oevelse?id=35</p>	Førsteberøring med retning og længde.	8 (6-10)	
3	15	 <p>3v3+2 (3v3+1 / 4v2) soccerskills.dk/oevelse?id=18</p>	Åbent kropsprog. Skabe dybde og bredde (og ruder) Spille udenom/igennem fra pres.	8 (6-8)	
4	15	 <p>Interval 4v4 (6v6) soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Italesæt god bredde og/eller dybde - individuelt og kollektivt	16 (12-24)	

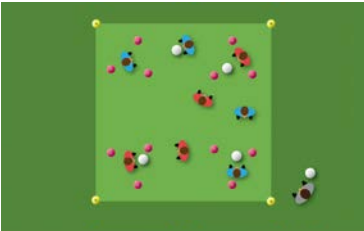

U12/13 Program 2 | Tema: Pasninger / Skabe dybde og bredde



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Farvespil i fire zoner (flade kegler) http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</p>	Orientering før pasning. Pasningskvalitet. Bevægelse for boldholder.	12 (6-24)	
2	15	 <p>Southampton To bolde i gang (1 hvert hold) http://soccerskills.dk/oevelse?id=106</p>	Ud af skyggen. Skabe vinkler. Gøre banen stor. Progression: En bold m/ pres (2v2 +2)	8 (6-16)	
3	15	 <p>Barca 3v3+2 endebander http://soccerskills.dk/oevelse?id=56</p>	Brede punkter for banden. Spille udenom / igennem pres. Progression: dynamiske endebander.	8 (6-16)	
4	15	 <p>HW 4v4 (3v3) fast en mand i scoringzonen (dynamisk) soccerskills.dk/oevelse?id=18</p>	Skabe dybde og brede punkter for boldholder. Spille på udenom / igennem presset.	8 (6-16)	


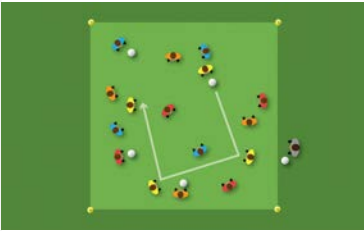


U12/13 Program 3 | Tema: Førsteberøring / Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos i par http://soccerskills.dk/oevelse?id=89</p>	Forberedelse før modtagelse. Førsteberøring med længde og retning.	12-24	
2	15	 <p>Førsteberøring på M-Station http://soccerskills.dk/oevelse?id=43</p>	Vinkel på førsteberøring til hurtig afslutning	8 (4-12)	
3	15	 <p>5v3 Johan Lange (5v2/6v3) http://soccerskills.dk/oevelse?id=63</p>	Åbent kropssprog v. boldmodtagelse for at kunne skifte firkant.	8 (7-8)	
4	15	 <p>Interval 4v4 (6v6) soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Italesæt god forberedelse og førsteberøringer, med vinkel og længde.	16 (12-24)	





U12/13 Program 4 | Tema: Pasninger / Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork med pasning http://soccerskills.dk/oevelse?id=73</p>	Korrekt udførelse. Kvalitet i pasning. "Falde ud" til modtagelse.	12-24	
2	15	 <p>Farvespil i fire zoner (flade kegler) http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</p>	Pasningskvalitet. Kropspositionering / vinkel for boldholder og modtager.	8 (6-8)	
3	15	 <p>Twente (2v2+3) (3v3+3) http://soccerskills.dk/oevelse?id=54</p>	Åbent kropsprog v. boldmodtagelse for at kunne skifte firkant.	7 (7-9)	
4	15	 <p>5v5 kamp (6v6 to baner) http://soccerskills.dk/oevelse?id=48</p>	Alle skal have rørt bolden før afslutning (første 6/9 min.)	20 (10-24)	

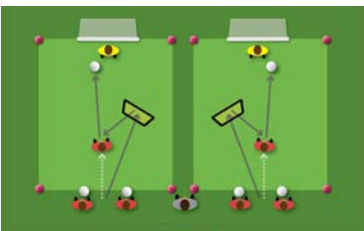


U12/13 Program 5 | Tema: Orientering / Spil og løb



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork med porte http://soccerskills.dk/oevelse?id=95</p>	Orientering på at vælge modsat port end makker.	12-24	
2	15	 <p>1v1 fejlvendt (to baner) http://soccerskills.dk/oevelse?id=32</p>	Orientering efter forsvarer og "det frie rum".	8 (4-12)	
3	15	 <p>Farvespil til mål, med zoner (Træner "åbner" mål på signal) http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</p>	Orientering ift. til trænersignal (løftet vest). Orientering ift. medspillere.	8 (6-8)	
4	15	 <p>Interval 4v4 (6v6) soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Italesæt god orientering efter medspillere før boldmodtagelse.	16 (12-24)	

U12/13 Program 6 | Tema: Førsteberøring / Spil og løb



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Farvespil med ni zoner (flade kegler) http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</p>	Orientering til placering for boldholder. Orientering efter medspillere før boldmodtagelse	2x12 (12-24)	
2	15	 <p>Førsteberøring på M-Station http://soccerskills.dk/oevelse?id=43</p>	Vinkel på førsteberøring til hurtig afslutning	8 (4-12)	
3	15	 <p>Barca 3v3+2 dynamiske bänder http://soccerskills.dk/oevelse?id=56</p>	Bänder tager bolden med ind på førsteberøring (byter med ham, der har afleveret) Førsteberøring væk fra pres.	8 (6-16)	
4	15	 <p>HW 4v4 (3v3) soccerskills.dk/oevelse?id=18</p>	Bevægelse efter pasning.	8 (6-16)	