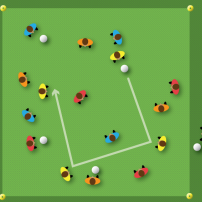
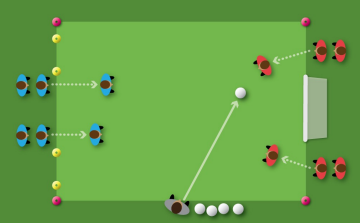
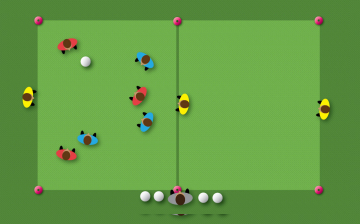
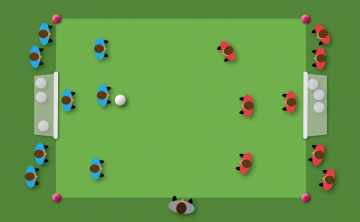


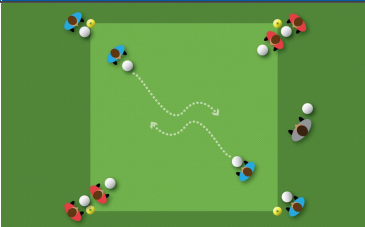
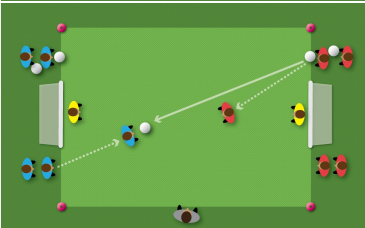
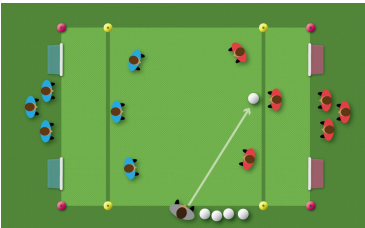
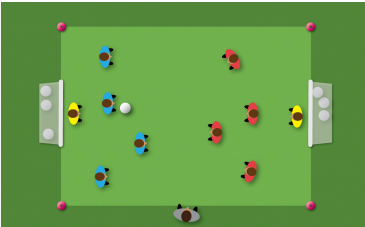
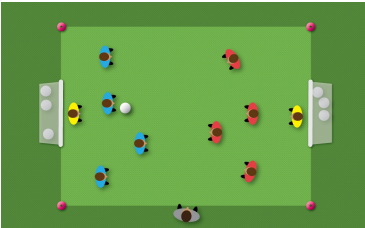
U12-U13 Program 7 | Tema: Gennembrudsstrategier / Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Farvespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=61	Med rækkefølge. Fokus: Orientering efter medspillere inden boldmodtagelse. Bevægelse efter aflevering	8 (6-16)	
2	15	 2v2 http://soccerskills.dk/oevelse?id=30	Skabe overtal Bevægelse efter aflevering	8 (6-12)	
3	15	 Twente (3v3+3) http://soccerskills.dk/oevelse?id=54	Må først spille igennem til modsat firkant ved: 1) bande på central spiller, eller 2) spil på trediemand via central spiller.	9 (7-11)	
4	15	 Interval 4v4 (evt. 4v4+1) soccerskills.dk/oevelse?id=96	Italesæt bandespil til gennembrud.	20 (10-24)	
5	15	 Kampform			

U12-U13 Program 8 | Tema: Gennembrudsstrategier / Driblinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Driblekant http://soccerskills.dk/oefvelse?id=19	Korrekt udførelse. Afstand til modstander. Overdrivelse. Temposkift	12-24	
2	15	 1v1 afslutninger http://soccerskills.dk/oefvelse?id=35	Gå begge veje. Afslutte med begge ben.	8 (6-16)	
3	15	 HW http://soccerskills.dk/oefvelse?id=33	Skabe 1v1 (med bagrum)	8 (6-10)	
4	15	 5v5 kamp (6v6 to baner) http://soccerskills.dk/oefvelse?id=48	Skabe 1v1 (med bagrum)	20 (10-24)	
5	15	 Kampform	Frit spil		