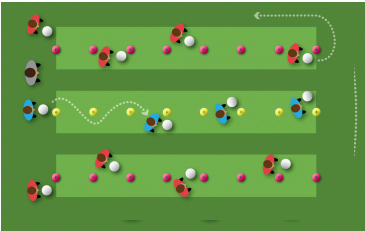
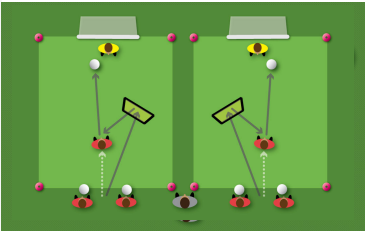
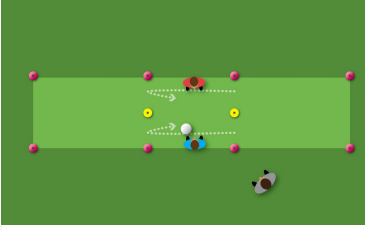
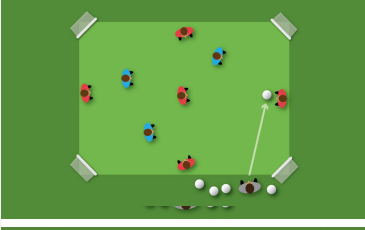
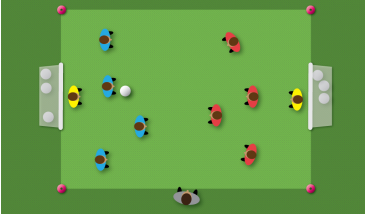


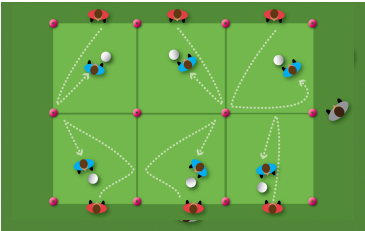
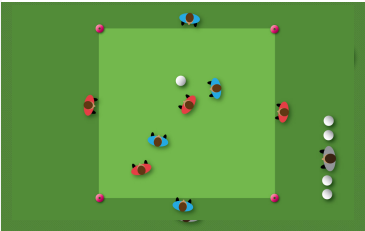
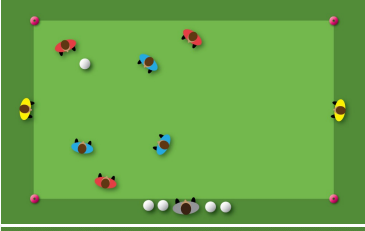
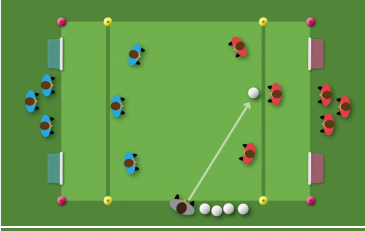
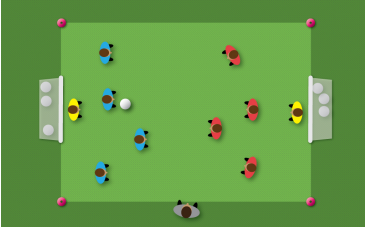
U12-U13 Program 11 | Tema: Læse og spille ud af pres / Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork http://soccerskills.dk/oefvelse?id=11	Bruge begge ben Højest mulige tempo	12-24	
2	15	 Cut på m-station http://soccerskills.dk/oefvelse?id=43	Begge veje. Cut med retning og længde på førsteberøring.	8 (6-12)	
3	15	 1v1 til siden http://fckskills.dk/oefvelse?id=110	Overdrivelse i bevægelser. Flytte bolden på cut. Temposkift.	8 (7-9)	
4	15	 5v3 Johan Lange (6v3/5v2) http://soccerskills.dk/oefvelse?id=63	Frigøre bolden fra pres. Spille igennem eller udenom pres.	8 (7-9)	
5	15	 Kampform			

U12-U13 Program 12 | Tema: Læse og spille ud af pres / Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Skakbrættet vendinger http://soccerskills.dk/oevelse?id=83	Forskellige vendinger. Korrekt udførelse. Tempoeskift efter vending.	12-24	
2	15	 Southampton - 2 bolde http://soccerskills.dk/oevelse?id=106	To bolde pr. hold. Spil og løb modsat for ny bold til vending. Vende til frit rum.	8 (6-16)	
3	15	 Barca 3v3+2 endebander http://soccerskills.dk/oevelse?id=56	Vende og spille væk af pres. Forberedelse til vending. Orientering.	8 (7-9)	
4	15	 Horst Wein http://fckskills.dk/oevelse?id=33	Vende spillet væk fra pres Spille igennem pres	8 (7-9)	
5	15	 Kampform			