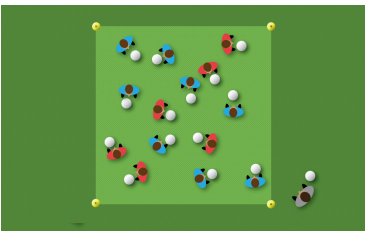
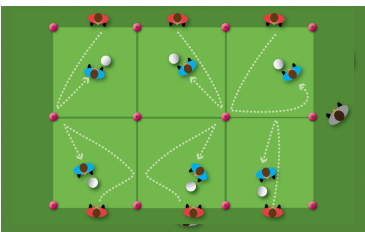
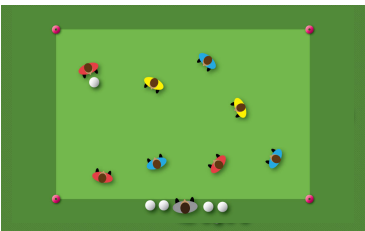
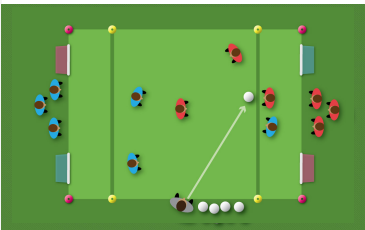
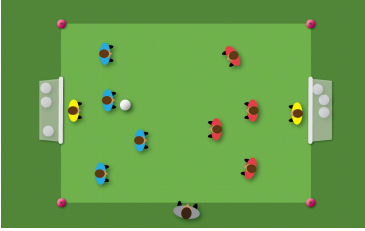


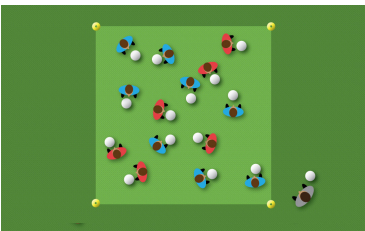
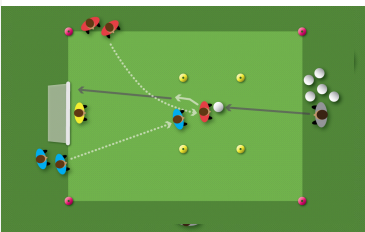
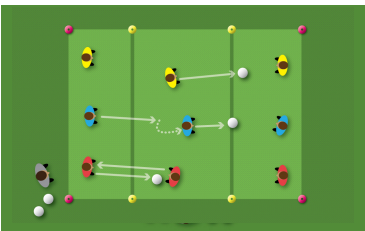
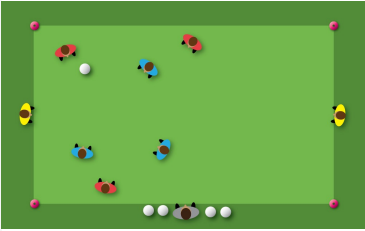
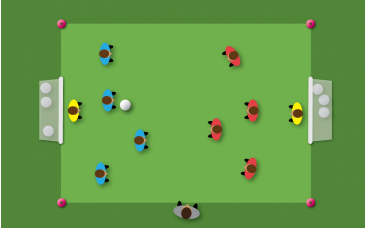
U12-U13 Program 9 | Tema: Perception / Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Halefanger med bolde http://soccerskills.dk/oevelse?id=104	Cutte væk fra fangere.	12-24	
2	15	 Skakbrættet http://soccerskills.dk/oevelse?id=83	Overdrivelse. Afstand til kegle. Flytte bolden på cut. Temposkift efter cut. Bruge begge ben	8 (6-16)	
3	15	 3v3 + 2 http://soccerskills.dk/oevelse?id=18	Skabe rum ved løb Orientering før boldmodtagelse Bruge begge ben	8 (6-12)	
4	15	 HW diagonal http://soccerskills.dk/oevelse?id=50	Orientering efter rum Spille væk fra pres	8 (6-10)	
5	15	 Kampform			

U12-U13 Program 10 | Tema: Perception / Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos http://soccerskills.dk/oevelse?id=13	Forskellige vendinger på signal.	12-24	
2	15	 1v1 med vending http://soccerskills.dk/oevelse?id=38	Orienter sig over skulderen, og forsøge at 1) blive retvendt på førsteberøringen ved afstand til modstander 2) vende på modstander/presset	8 (6-16)	
3	15	 Farve vendespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=103	Orientering på alle medspilleres placering/bevægelser.	9 (6-12)	
4	15	 Barca 3v3+2 endebander http://soccerskills.dk/oevelse?id=56	Vende og spille væk fra pres.	8 (8-12)	
5	15	 Kampform			