


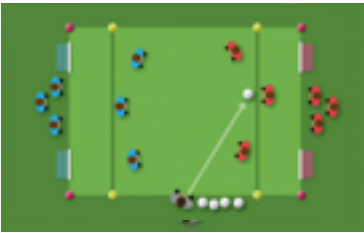







U12-U13 Program 3A | Tema: driblinger/finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork	Korrekt udførelse af øvelserne Drible med begge ben Lavt tyngdepunkt	6-18	
2	15	 1v1 - 3 mål	Lavt tyngdepunkt Retningsskift Drible med begge ben	8 (8-12)	
3	15	 Rouletten	Lavt tyngdepunkt Retningsskift Drible med begge ben Omstilling	9 (6-12)	
4	15	 Horst Wein 3v3 (kun drible fremad)	Retningsskift Drible med begge ben	12 (8-16)	
5	15	 Kamp			

U12-U13 Program 3B | Tema: driblinger/finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos	Lavt tyngdepunkt Drible med begge ben Orientering i forhold til "modstanderne"	6-24	
2	15	 1v1 - 2 bolde	Lavt tyngdepunkt Temposkift Retningsskift Drible med begge ben Orientering i forhold til "modstanderne"	12 (6-12)	
3	15	 1v2 - sidevendt	Lavt tyngdepunkt Temposkift Retningsskift Drible med begge ben Offensiv 1. berøring	9 (6-12)	
4	15	 Horst Wein 4v4 (kun drible fremad)	Temposkift Retningsskift Drible med begge ben	12 (8-16)	
5	15	 Kamp			