







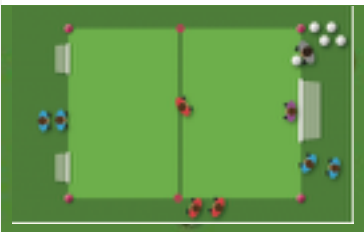



U12-U13 Program 10A | Tema: Gennembrud - afslutninger (inderside)



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Footwork med afslutninger</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Spark med begge ben Inderside Spænd i foden	4-16	
2	15	 <u>1v1 med afslutninger</u>	Temposkift Retningsskift Spark med begge ben Afslutning med inderside	6-8	
3	15	 <u>2v1 i 2 zoner med afslutning</u>	Temposkift Retningsskift Spark med begge ben Afslutning med inderside	6-12	
4	15	 <u>Interval 3v3/4v4</u>	Søg 1v1 Spark med begge ben Afslutning med inderside	12-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U12-U13 Program 10B Tema: Gennembrud - afslutninger (inderside)



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>1v1 uden bold</u>	Kropsfinter Retningsskift Temposkift	6-12	
2	15	 <u>1v2</u>	Spark med begge ben Afslutning med inder side Kom hurtigt til afslutning Genpres ved boldtab	9-12	
3	15	 <u>3v2</u>	Spark med begge ben Afslutning med inder side Kom hurtigt til afslutning Genpres ved boldtab	10-12	
4	15	 <u>3-zone spil</u>	Spark med begge ben Afslutning med inder side Kom hurtigt til afslutning Genpres ved boldtab Skabe bredde og dybde	10-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			