


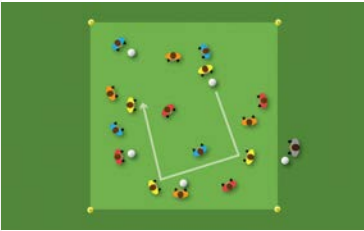


U10/11 Program 1 | Tema: Førsteberøring / Skabe dybde og bredde



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos på øer soccerskills.dk/oevelse?id=94</p>	Forskellige opgaver på øerne. Orientering på øvrige spillere og skift.	12-24	
2	15	 <p>1v1 afslutninger http://soccerskills.dk/oevelse?id=35</p>	Førsteberøring med retning og længde.	8 (6-10)	
3	15	 <p>Milan Poss. i zoner (evt. keglemål til dribling) soccerskills.dk/oevelse?id=66</p>	Ud af skyggen. Spille væk fra pres. Bevægelse efter pasning.	8 (8-10)	
4	15	 <p>Interval 4v4 (6v6) soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Italesæt god bredde og/eller dybde - individuelt og kollektivt	16 (12-24)	

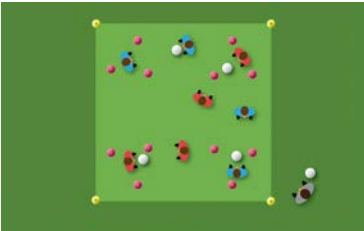
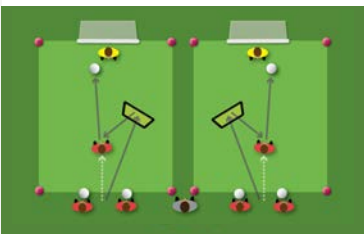
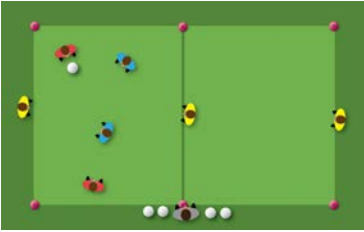

U10/11 Program 2 | Tema: Pasninger / Skabe dybde og bredde



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork med pasning http://soccerskills.dk/oevelse?id=73</p>	Korrekt udførelse. Kvalitet i pasning. "Falde ud" til modtagelse.	12-24	
2	15	 <p>Farveøvelse i fire zoner soccerskills.dk/oevelse?id=71</p>	Spille til anden zone. Bevægelse til ny zone efter pasning.	8 (6-16)	
3	15	 <p>3v3+2 (3v3+1 / 4v2) soccerskills.dk/oevelse?id=18</p>	Ud af skyggen. Gøre banen stor (dyb/bred) i boldbesiddelse.	8 (6-10)	
4	15	 <p>5v5 kamp (6v6 to baner) http://soccerskills.dk/oevelse?id=48</p>	Italesæt god bredde og/eller dybde - individuelt og kollektivt	20 (10-24)	

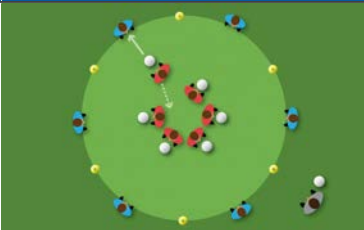
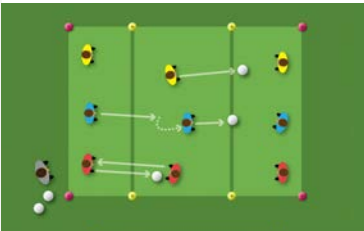


U10/11 Program 3 | Tema: Førsteberøring / Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos i par http://soccerskills.dk/oevelse?id=89</p>	Forberedelse før modtagelse. Førsteberøring med længde og retning.	12-24	
2	15	 <p>Førsteberøring på M-Station http://soccerskills.dk/oevelse?id=43</p>	Vinkel på førsteberøring til hurtig afslutning	8 (4-12)	
3	15	 <p>Twente (2v2+3) (3v3+3) http://soccerskills.dk/oevelse?id=54</p>	Åbent kropssprog v. boldmodtagelse for at kunne skifte firkant.	7 (7-9)	
4	15	 <p>Interval 4v4 (6v6) soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Italesæt gode førsteberøringer, med vinkel og længde.	16 (12-24)	


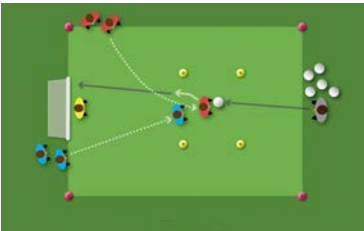


U10/11 Program 4 | Tema: Pasninger / Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cirkelopvarmning http://soccerskills.dk/oevelse?id=12</p>	Korrekt udførelse. Kvalitet i pasning. "Falde ud" til modtagelse.	12-24	
2	15	 <p>Farve vendespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=103</p>	Fart i pasning, spille på fjerneste fod. Variation: Hvor mange ture (fra ene ende til den anden) kan der nås på 1 min?	8 (6-12)	
3	15	 <p>Barca 3v3+2 endebander http://soccerskills.dk/oevelse?id=56</p>	Åbent kropssprog v. boldmodtagelse, modtage bolden på fjerneste ben	8 (6-12)	
4	15	 <p>5v5 kamp (6v6 to baner) http://soccerskills.dk/oevelse?id=48</p>	Alle skal have rørt bolden før afslutning (første 6/9 min.)	20 (10-24)	


U10/11 Program 5 | Tema: Orientering / Spil og løb



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork med porte http://soccerskills.dk/oevelse?id=95</p>	Orientering på hvilken port modsatte makker benytter, så gå modsat	12-24	
2	15	 <p>1v1 m. vendinger http://soccerskills.dk/oevelse?id=38</p>	Orientering på forsvarer	8 (4-12)	
3	15	 <p>Farvespil med ni zoner (flade kegler) http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</p>	Orientering til placering for boldholder. Orientering efter medspillere før boldmodtagelse	8 (6-8)	
4	15	 <p>HW diagonal http://soccerskills.dk/oevelse?id=50</p>	Orientering på hvor der er rum og overtal.	8 (6-10)	

U10/11 Program 6 | Tema: Førsteberøring / Spil og løb



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork i par http://soccerskills.dk/oevelse?id=11</p>	Flytte bolden på sidelæns på førsteberøring. Fælles rytme (vh, hv).	12-24	
2	15	 <p>3v1 i to firkanter soccerskills.dk/oevelse?id=71</p>	Førsteberøring med længde og retning.	8 (6-16)	
3	15	 <p>2v1 i to zoner http://soccerskills.dk/oevelse?id=100</p>	Udnytte overtal med ny bevægelse efter pasning. Evt. bandescoring 2 point, gå selv 1 point	8 (6-12)	
4	15	 <p>Milan poss. i zoner (evt. til m. keglemål) http://soccerskills.dk/oevelse?id=66</p>	Bevægelse til ny zone efter aflevering.	8 (6-10)	