
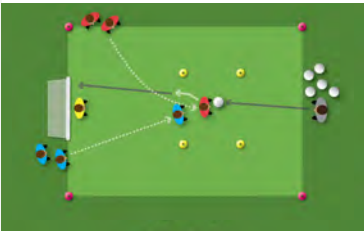




# U10/11 Program 5 | Tema: Orientering / Spil og løb



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork med porte</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=95">http://soccerskills.dk/oevelse?id=95</a></p>	Orientering på hvilken port modsatte makker benytter, så gå modsat	12-24	
2	15	 <p><b>1v1 m. vendinger</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=38">http://soccerskills.dk/oevelse?id=38</a></p>	Orientering på forsvarer	8 (4-12)	
3	15	 <p><b>Farvespil</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=61">http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</a></p>	Orientering til placering for boldholder. Orientering efter medspillere før boldmodtagelse	8 (6-8)	
4	15	 <p><b>HW diagonal</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=50">http://soccerskills.dk/oevelse?id=50</a></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><b>Footwork i par</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=11">http://soccerskills.dk/oevelse?id=11</a></p>	Flytte bolden på sidelæns på førsteberøring. Fælles rytme (vh, hv).	12-24	
2	15	 <p><b>3v1 i to firkanter</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=71">soccerskills.dk/oevelse?id=71</a></p>	Førsteberøring med længde og retning.	8 (6-16)	
3	15	 <p><b>2v1 i to zoner</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=100">http://soccerskills.dk/oevelse?id=100</a></p>	Udnytte overtal med ny bevægelse efter pasning. Evt. bandescoring 2 point, gå selv 1 point	8 (6-12)	
4	15	 <p><b>Milan poss. i zoner</b>                      (evt. til m. keglemål)  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=66">http://soccerskills.dk/oevelse?id=66</a></p>	Bevægelse til ny zone efter aflevering.	8 (6-10)	