

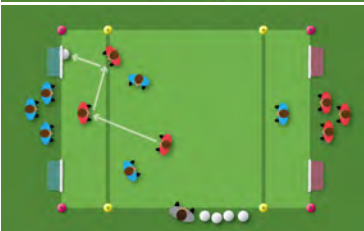





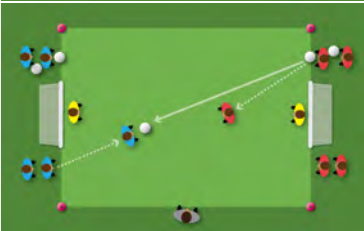



U10/11 Program 7 | Tema: Gennembrudsstrategier / Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Footwork med porte http://soccerskills.dk/oevelse?id=95</p>	Orientering på hvilken port modsatte makker benytter, så gå modsat	12-24	
2a	12 (18)	 <p>Frugtsalat soccerskills.dk/oevelse?id=71</p>	Orientering	8 (6-16)	
2c (3a)	12 (18)	 <p>HW fast angriber http://soccerskills.dk/oevelse?id=51</p>	Bandespil eller spil på trediemand.	8 (6-10)	
3 (3b)	12 (18)	 <p>Interval 4v4 (evt. 4v4+1) soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Italesæt bandespil til gennembrud.	20 (10-24)	
		 <p>Kampform</p>			

U10/11 Program 8 | Tema: Gennembrudsstrategier / Driblinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Driblekant http://soccerskills.dk/oevelse?id=19</p>	Korrekt udførelse. Afstand til modstander. Overdrivelse.	12-24	
2a	12 (18)	 <p>1v1 afslutninger http://soccerskills.dk/oevelse?id=35</p>	Gå begge veje. Afslutte med begge ben.	8 (6-16)	
2b	12	 <p>2v2 http://soccerskills.dk/oevelse?id=30</p>	Isolér til 1v1.	8 (6-12)	
2c (3a)	12 (18)	 <p>HW Kun dribble frem (de første 6 min.) soccerskills.dk/oevelse?id=18</p>	Søge 1v1 ved bagrum.	8 (6-10)	
		 <p>Kampform</p>			