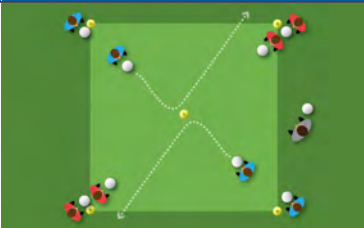
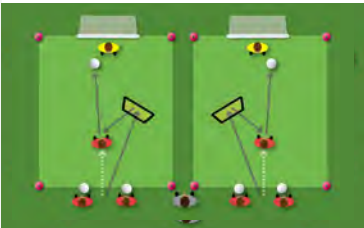





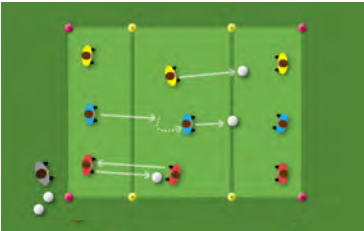
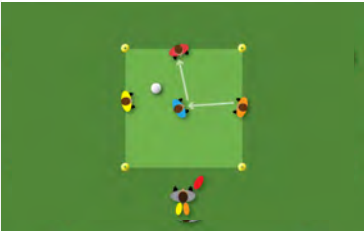
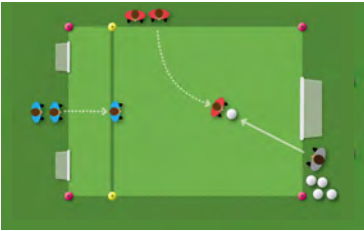
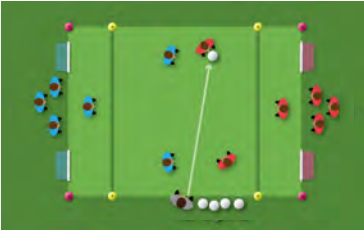

U10/11 Program 9 | Tema: Perception / Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Driblekant cuts http://soccerskills.dk/oevelse?id=19</p>	Cuts til begge sider. Vinkel og længde på cuts.	12-24	
2a	12 (18)	 <p>Cut på m-station http://soccerskills.dk/oevelse?id=43</p>	Begge veje. Cut med retning og længde på førsteberøring.	8 (6-16)	
2b	12	 <p>Southampton http://soccerskills.dk/oevelse?id=106</p>	Orientering efter og positionering i rum. Forberedelse før modtagelse.	8 (6-12)	
2c (3a)	12 (18)	 <p>HW diagonal http://soccerskills.dk/oevelse?id=50</p>	Orientering efter rum, cut væk fra undertal til ligetal/overtal	8 (6-10)	
		 <p>Kampform</p>			

U10/11 Program 10 | Tema: Perception / Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Farve vendespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=103</p>	Orientering på modtager. Positionering ift. næste aktion. Vende på førsteberøring.	9-24	
2a	12 (18)	 <p>Farveflipper http://soccerskills.dk/oevelse?id=93</p>	Begge veje. Cut med retning og længde på førsteberøring.	8 (6-16)	
2b	12	 <p>1v1 fejlvendt http://soccerskills.dk/oevelse?id=32</p>	Orientering på forsvarer: afstand/side. Blive retvendt ved afstand eller vende på presset.	8 (6-12)	
2c (3a)	12 (18)	 <p>HW med fast støttespiller http://soccerskills.dk/oevelse?id=52</p>	Orientering efter rum og overtal. Positionering før modtagelse.	8 (6-10)	
		 <p>Kampform</p>			