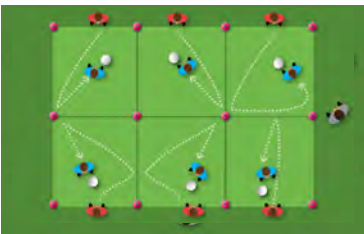






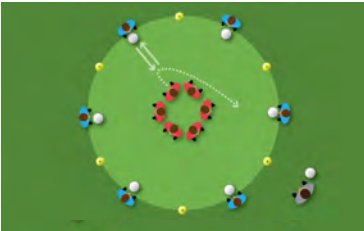
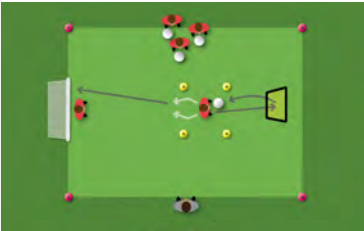



U10/11 Program 11 | Tema: Læse og spille ud af pres / Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Skakbrættet vendinger http://soccerskills.dk/oevelse?id=83</p>	Forskellige cuts. Korrekt udførelse. Temposkift efter cut.	9-24	
2a	12 (18)	 <p>1v1 til siden (evt. to baner) Cuts til keglemål i siderne. Når angriber har valgt side skal forsvarer forsøge at nå ham</p>	Overdrivelse i bevægelser. Flytte bolden på cut. Temposkift.	8 (6-16)	
2b	12	 <p>Cut til afslutning http://soccerskills.dk/oevelse?id=41</p>	Fange modstander ude af balance. Afslutte på kant af forsvarer.	8 (6-12)	
2c (3a)	12 (18)	 <p>5v3 Johan Lange (6v3/5v2) http://soccerskills.dk/oevelse?id=63</p>	Frigøre bolden fra pres. Spille igennem eller udenom pres.	8 (6-10)	
		 <p>Kampform</p>			

U10/11 Program 12 | Tema: Læse og spille ud af pres / Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Cirkelopvarmning http://soccerskills.dk/oevelse?id=12</p>	Begge ben, begge veje. Forskellige vendinger.	9-24	
2a	12 (18)	 <p>M-Station med vending http://soccerskills.dk/oevelse?id=44</p>	Vende 180° Længde og afstand på vending. Afslutte på anden berøring.	8 (6-16)	
2b	12	 <p>Southampton fire bolde http://soccerskills.dk/oevelse?id=106</p>	To bolde pr. hold. Spil og løb modsat for ny bold til vending. Vende til frit rum.	8 (6-12)	
2c	12 (3a) (18)	 <p>Barca 3v3+2 endebander http://soccerskills.dk/oevelse?id=56</p>	Ud afskyggen. Sidevendt kropspositionering ift. boldholder. Spilvendinger.	8 (6-10)	
		 <p>Kampform</p>			