
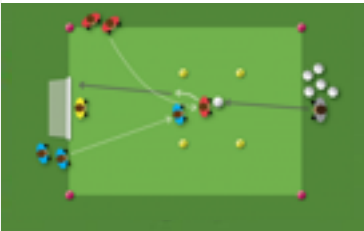










U10-U11 Program 5 | Tema: Orientering / Bevægelse uden bold



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 man skal igennem (træner bestemmer port med vest eller kegle)	12-24	
2	15	 <p>1v1 m. vendinger http://soccerskills.dk/oevelse?id=38</p>	Orientering på forsvarer - "hvor kommer presset fra"	8 (4-12)	
3	15	 <p>Farvespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</p>	Orientering til placering for boldholder (skab en kanal) Orientering efter medspillere før boldmodtagelse	6 (6-12)	
4	15	 <p>HW diagonal http://soccerskills.dk/oevelse?id=50</p>	Orientering efter frit rum	8 (6-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 6 | Tema: Førsteberøring / Bevægelse uden bold



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 væk fra pres	6 (6-8)	
3	15	 <p>2v1 i to zoner http://soccerskills.dk/oevelse?id=100</p>	Udnytte overtal med ny bevægelse efter pasning (evt overlap)	8 (6-10)	
4	15	 <p>Milan poss. i zoner (evt. til m. keglemål) http://soccerskills.dk/oevelse?id=66</p>	Bevægelse til ny zone efter aflevering. (må ikke være den samme zone, som bolden bliver spillet i)	8 (6-10)	
5	15	 <p>Kamp</p>			