

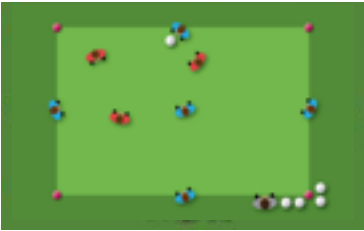









# U10-U11 Program 2A | Tema: Cuts - frigørelse af bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Zig-zag bane</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=20">http://fckskills.dk/oevelse?id=20</a></p>	Bolden tæt på fødderne Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>1v1 til siden</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=110">http://fckskills.dk/oevelse?id=110</a></p>	Bruge begge ben Frigøre bolden fra pres	<b>8</b> (4-10)	
3	15	 <p><b>5v3</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=88">http://soccerskills.dk/oevelse?id=88</a></p>	Bruge begge ben Frigøre bolden fra pres	<b>8</b> (7-12)	
4	15	 <p><b>5v5</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=48">http://fckskills.dk/oevelse?id=48</a></p>	Frigøre bolden til pasning	<b>10</b> (8-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 2B | Tema: Cuts - frigørelse af bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Skakbrættet</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=83">http://fckskills.dk/oevelse?id=83</a></p>	Bruge begge ben Korrekt udførelse af øvelserne Temposkift	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>1v1 til siden</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=110">http://fckskills.dk/oevelse?id=110</a></p>	Gå begge veje vha. retningskift Temposkift	<b>8</b> (4-10)	
3	15	 <p><b>6v3 med mål</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=63">http://fckskills.dk/oevelse?id=63</a></p>	Bruge begge ben Frigøre bolden til pasning	<b>9</b> (6-12)	
4	15	 <p><b>Interval 3v3/4v4</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=96">soccerskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	Bruge begge ben Frigøre bolden til afslutning	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			