


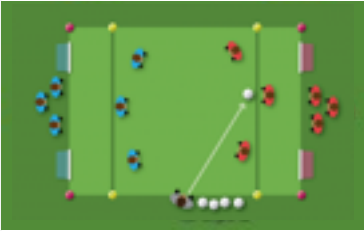






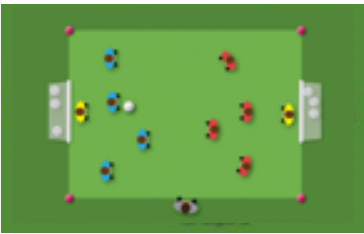

# U10-U11 Program 8A | Tema: driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=11">http://fckskills.dk/oevelse?id=11</a></p>	Drible med begge ben Spilleren skal udfordre sig selv på tempo i øvelsen.	<b>4-24</b>	
2	15	 <p><b>Driblekant med 4 bolde</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=19">http://fckskills.dk/oevelse?id=19</a></p>	Drible med begge ben Temposkift efter finte Mestre driblingen	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>1v1 med 2 bolde</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=75">http://fckskills.dk/oevelse?id=75</a></p>	Drible med begge Temposkift efter finte	<b>12</b> (8-16)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=33">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Spillerne må kun drible fremad, men spille bolden til siden eller bagud.	<b>9</b> (6-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 8B | Tema: driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Nørreport</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=98">http://fckskills.dk/oevelse?id=98</a></p>	Bolden tæt på fødderne Orientering i forhold til modstanderne (fangerne)	<b>6-24</b>	
2	15	 <p><b>Zig-zag - med afslutning</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=20">http://fckskills.dk/oevelse?id=20</a></p>	Drible/finte med begge ben Temposkift efter dribling	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>2v1</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=16">http://fckskills.dk/oevelse?id=16</a></p>	Boldholder lægger pres på forsvarsspiller Temposkift efter dribling	<b>9</b> (6-15)	
4	15	 <p><b>5v5/6v6</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=48">http://fckskills.dk/oevelse?id=48</a></p>	Drible for at skabe overtal Lægge pres på forsvarsspiller med bolden	<b>10</b> (8-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			