

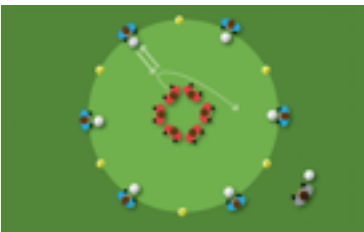

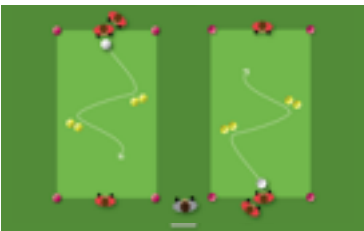


# U6-U7 Program 10A



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>	Boldkontrol	<b>8-24</b> (4 i hver rk.)	
2	15	 <p><b>Zig-Zag</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=20">http://fckskills.dk/oevelse?id=20</a></p>	Boldkontrol	<b>12</b> (8-16)	
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 ben	<b>12</b> (8-16)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=33">http://fckskills.dk/oevelse?id=33</a>            (Bolden skal dribles ind i scoringszonen)</p>	Drible med begge ben	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U6-U7 Program 10B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Cirkelopvarmning</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=12">http://fckskills.dk/oevelse?id=12</a></p>	Boldkontrol	8-24	
2	15	 <p><b>Skakbrættet</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=83">http://fckskills.dk/oevelse?id=83</a></p>	Boldkontrol Bruge begge ben	8 (6-16)	
3	15	 <p><b>Cuts</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=97">http://fckskills.dk/oevelse?id=97</a>            (Sæt mål på øvelsen - så afslutning efter cuts)</p>	Bruge begge ben til cuts/ afslutning	8 (6-16)	
4	15	 <p><b>Interval 3v3</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=96">http://fckskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	Afslutninger	12 (6-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			