


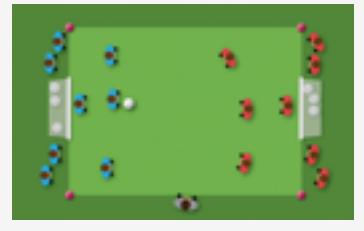





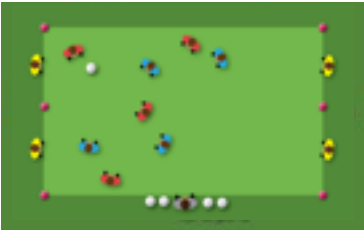
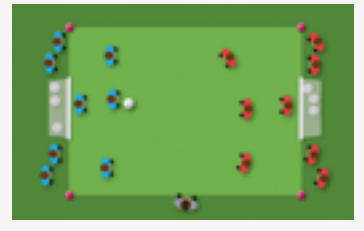

# U10-U11 Program 10A | Tema: 1v1 - offensivt



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork med porte</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=95">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=95</a></p>	Brugte begge ben Lavt tyngdepunkt Orientering efter porte	<b>8-16</b>	
2	15	 <p><b>1v1 til siden</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=110">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=110</a></p>	Drible med begge ben Temposkift	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>1v1 med 2 bolde</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=75">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=75</a></p>	Dible med begge ben Orientering i forhold til de andre på banen	<b>12</b> (8-16)	
4	15	 <p><b>Interval - 4v4</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=96">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	1v1 til afslutning	<b>16</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 10B | Tema: Orientering - løb uden bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Frugtsalat</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=102">http://fckskills.dk/oevelse?id=102</a></p>	Orientering	6-24	
2	15	 <p><b>Farvespil (til mål)</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=61">http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</a>                      (4 mål placeres i 4 zoner - hvert mål tildeles en farve. Træner viser med vest, hvilket mål der må scores på)</p>	Løb til frit område efter pasning Orientering efter mål	9 (6-12)	
3	15	 <p><b>4v4+4</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=56">http://fckskills.dk/oevelse?id=56</a></p>	Løb til frit område efter pasning	12 (8-16)	
4	15	 <p><b>Interval - 4v4</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=96">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	Løb til frit område efter pasning	16 (12-20)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			