

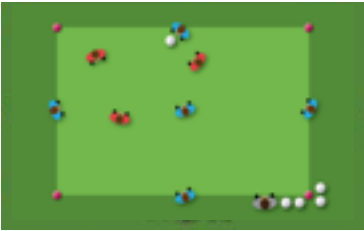









U10-U11 Program 2A | Tema: Cuts - frigørelse af bold



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

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



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