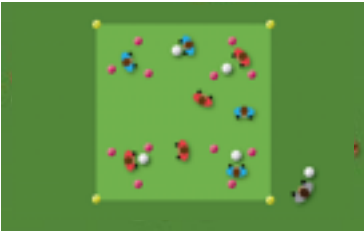


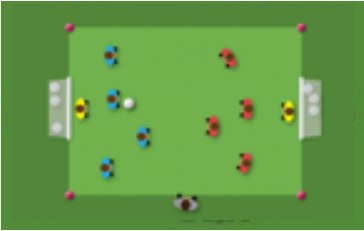




# U10-U11 Program 5A | Tema: 1. berøring - ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos i par</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=89">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=89</a></p>	1. berøring med begge ben Temposkift	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Flipperen</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=67">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=67</a></p>	1. berøring med begge ben Spille på 2. berøring	<b>8</b> (4-16)	
3	15	 <p><b>3v3+3</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=54">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=54</a></p>	1. berøring - væk fra modstander (pres)	<b>9</b> (7-11)	
4	15	 <p><b>4v4</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=48">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=48</a></p>	1. berøring - væk fra modstander (pres)	<b>8</b> (6-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 5B | Tema: 1. berøring - ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=11">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=11</a></p>	Boldkontrol Korrekt udførelse af øvelserne	6-24	
2	15	 <p><b>3v1 - i 2 firkanter</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=71">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=71</a></p>	1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse	9 (5-10)	
3	15	 <p><b>4v4 - Milan</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=64">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=64</a></p>	1. berøring - væk fra modstander (pres)	8 (6-12)	
4	15	 <p><b>3-zone spil</b>  <a href="http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=55">http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=55</a></p>	1. berøring - væk fra modstander (pres)	10 (8-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			