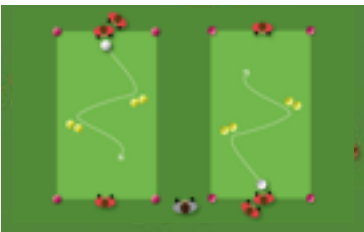


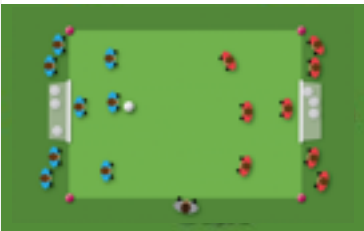






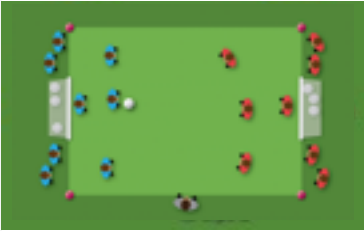

U10-U11 Program 7A | Tema: Frigøre bolden til afslutning



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg et max to) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|---|--------------------|-------|
| 1 | 15 |  <p>Cuts i firkant http://fckskills.dk/oevelse?id=97</p> | Korrekt udførsel af cuts | 4-24 | |
| 2 | 15 |  <p>Cuts med afslutning http://fckskills.dk/oevelse?id=41</p> | Frigøre bold til afslutning | 8 (6-12) | |
| 3 | 15 |  <p>1v1 http://fckskills.dk/oevelse?id=35</p> | Gå begge veje forbi modstander | 8 (6-12) | |
| 4 | 15 |  <p>Interval 2v2 http://fckskills.dk/oevelse?id=96</p> | Søge 1v1 Frigøre bold til afslutning | 8 (8-12) | |
| 5 | 15 |  <p>Kamp</p> | | | |

U10-U11 Program 7B | Tema: Frigøre bolden til afslutning



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg et max to) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|---|--------------|-------|
| 1 | 15 |  <p>Footwork http://fckskills.dk/oevelse?id=11</p> | Korrekt udførelse af finter | 6-24 | |
| 2 | 15 |  <p>1v1 http://fckskills.dk/oevelse?id=35</p> | Frigøre bolden til afslutning Gå begge veje forbi modstander | 8 (6-12) | |
| 3 | 15 |  <p>2v2 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=30 (afslutning på 8 mands mål).</p> | Skabe 1v1 ved løb for boldholder Frigøre bolden til afslutning | 12 (6-16) | |
| 4 | 15 |  <p>Interval 4v4 http://fckskills.dk/oevelse?id=96</p> | Søge 1v1 Kom hurtigt til afslutning | 16 (8-16) | |
| 5 | 15 |  <p>Kamp</p> | | | |