

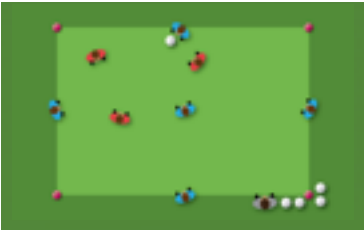







U10-U11 Program 12A | Tema: Spil på små områder



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cuts med afslutning http://fckskills.dk/oevelse?id=58</p>	Korrekt udførsel af cuts Afslutning med lodret vrist	6-12	
2	15	 <p>3v1 - 3 hold http://fckskills.dk/oevelse?id=77</p>	Frigøre bold (skabe plads) til aflevering (evt. bruge cut)	9 (6-12)	
3	15	 <p>5v3 (4v2/6v3/7v3) http://fckskills.dk/oevelse?id=88</p>	1. berøring væk fra pres	8 (6-10)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Spille væk fra pres	12 (6-18)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 12B | Tema: Spil på små områder



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Halefanger http://fckskills.dk/oevelse?id=104</p>	Orientering efter de andre spillere Hurtige retnings skift	6-16	
2	15	 <p>Flipperen http://fckskills.dk/oevelse?id=67</p>	1. berøring	9 (6-12)	
3	15	 <p>2v2 http://fckskills.dk/oevelse?id=30</p>	Skabe 1v1	12 (8-16)	
4	15	 <p>6v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=63</p>	1. berøring væk fra pres/frit område	16 (12-20)	
5	15	 <p>Kamp</p>			