


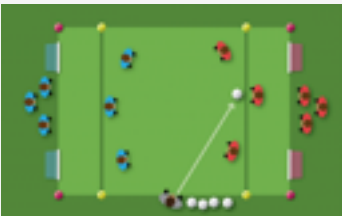
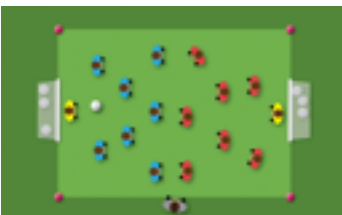






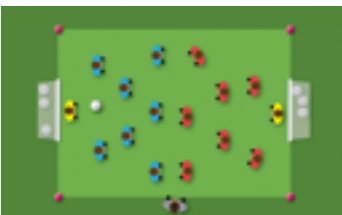
# U10-U11 Program 1A | Tema: Driblinger/Finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=11">http://fckskills.dk/oevelse?id=11</a></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Driblekant</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=19">http://fckskills.dk/oevelse?id=19</a>                      (evt. 2 firkanter)</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben Orientering i forhold til "modstander" Temposkift	<b>8</b> (4-12)	
3	15	 <p><b>1v1 retvendt</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=15">http://fckskills.dk/oevelse?id=15</a></p>	Tempo i 1. berøring Retningsskift Temposkift Gå begge veje/bruge begge ben	<b>8</b> (6-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=33">http://fckskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Kun dribble fremad og aflevere til siden/bagud	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 1B | Tema: Driblinger/Finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Teknikbokse</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=105">http://fckskills.dk/oevelse?id=105</a></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Zig-zag bane (evt. afslutning på mål)</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=20">http://fckskills.dk/oevelse?id=20</a></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Bruge begge ben	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>1v1 retvendt</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=15">http://fckskills.dk/oevelse?id=15</a></p>	Tempo i 1. berøring Temposkift forbi modstander Gå begge veje forbi modstander Korrekt afstand til modstander	<b>8</b> (6-12)	
4	15	 <p><b>5v5 (skabe overtal ved at drible)</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=48">http://fckskills.dk/oevelse?id=48</a></p>	Temposkift forbi modstander Lægge pres på modstander med bolden Kun drible modstander, når der er rum bagved	<b>10</b> (8-14)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			