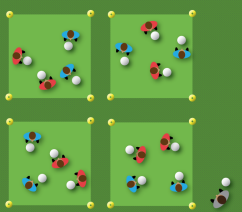
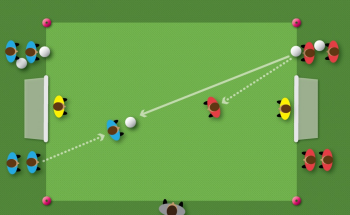
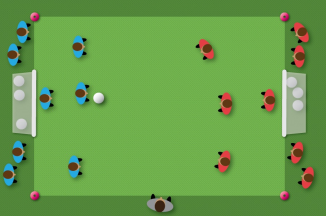
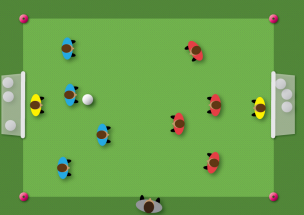


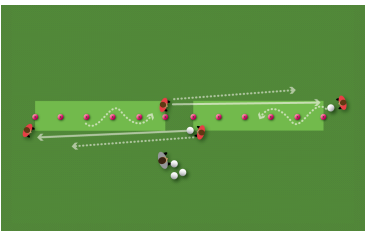
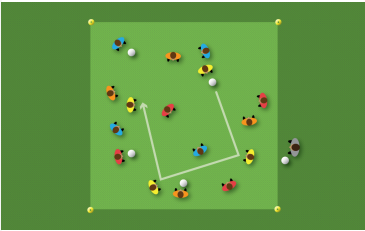
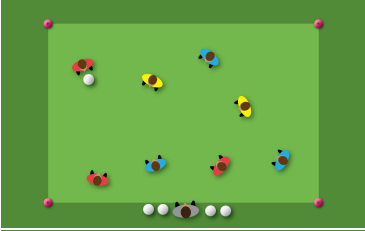
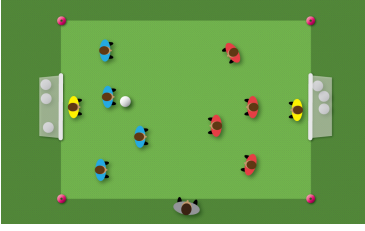
U10-U11 Program 1 | Tema: 1. berøring / Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos på øer soccerskills.dk/oevelse?id=94	Bolden holdes tæt på fødderne. Bruge begge ben til at dribble med.	12-24	
2	15	 1v1 afslutninger http://soccerskills.dk/oevelse?id=35	Førsteberøring med retning og længde. Afslutte med begge ben	8 (6-10)	
3	15	 Milan Poss. i zoner (evt. keglemål til dribling) soccerskills.dk/oevelse?id=66	1. berøring ud af pres	8 (8-10)	
4	15	 Interval 4v4 (6v6) soccerskills.dk/oevelse?id=96	1. berøring ud af pres Afslutte med begge ben	16 (12-24)	
5		 Kampform			

U10/11 Program 2 | Tema: 1. berøring / Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork med pasning http://soccerskills.dk/oevelse?id=73	Kvalitet i pasning. “Falde ud” til modtagelse. 1. berøring ved boldmodtagelse.	12-24	
2	15	 Farveøvelse i fire zoner soccerskills.dk/oevelse?id=71	Spille til anden zone. Bevægelse til ny zone efter pasning.	8 (6-16)	
3	15	 3v3+2 (3v3+1 / 4v2) soccerskills.dk/oevelse?id=18	Ud af skyggen. 1. berøring ud af pres. Bruge begge ben.	8 (6-10)	
4	15	 5v5 kamp (6v6 to baner) http://soccerskills.dk/oevelse?id=48	Bevægelse til nyt område efter pasning. 1. berøring ud af pres.	20 (10-24)	
		 Kampform	Frit spil		