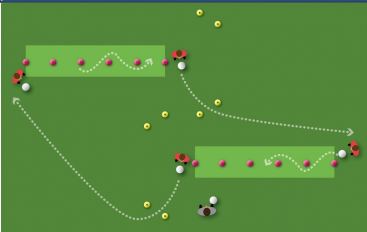
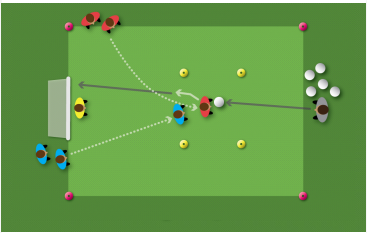
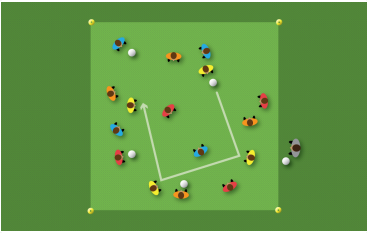
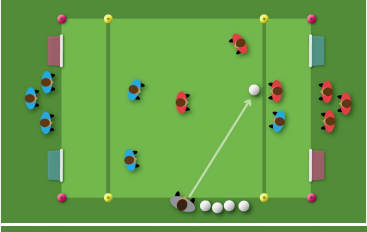
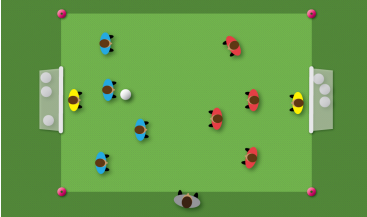


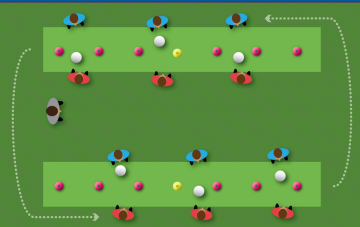
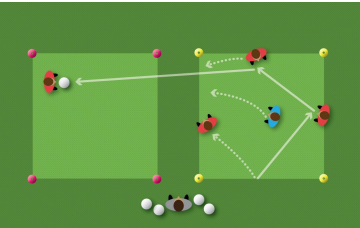
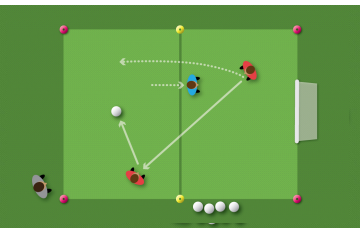
U10-U11 Program 5 | Tema: Orientering / Spil og løb



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork med porte http://soccerskills.dk/oevelse?id=95	Korrekt udførsel af øvelserne Acceleration gennem portene	12-24	
2	15	 1v1 m. vendinger http://soccerskills.dk/oevelse?id=38	Orientering på pres fra forsvarer Forsøge at blive retvendt	8 (4-12)	
3	15	 Farvespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=61	Bevægelse for boldholder. Orienter og flytte sig i frit rum efter pasning.	8 (6-8)	
4	15	 HW diagonal http://soccerskills.dk/oevelse?id=50	Orientering og flytte sig i frit rum efter pasning.	8 (6-10)	
5	15	 Kampform			

U10-U11 Program 6 | Tema: Førsteberøring / Spil og løb



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork i par http://soccerskills.dk/oevelse?id=11	Flytte bolden på sidelæns på førsteberøring. Fælles rytme (vh, hv).	12-24	
2	15	 3v1 i to firkanter soccerskills.dk/oevelse?id=71	Førsteberøring med længde og retning. Ny bevægelse efter pasning.	8 (6-16)	
3	15	 2v1 i to zoner http://soccerskills.dk/oevelse?id=100	Udnytte overtal med ny bevægelse efter pasning. Evt. bandescoring 2 point, gå selv 1 point	8 (6-12)	
4	15	 Milan poss. i zoner (evt. til m. keglemål) http://soccerskills.dk/oevelse?id=66	Bevægelse til ny zone efter aflevering.	8 (6-10)	
5	15	 Kampform			