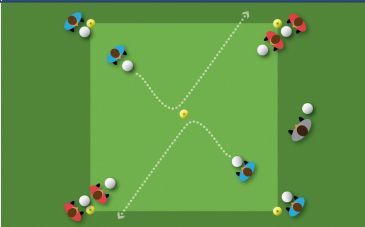
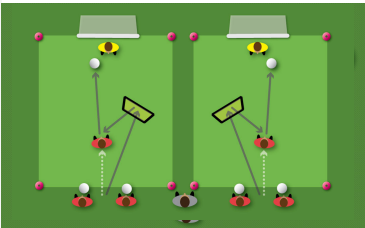
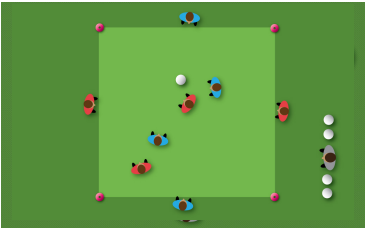
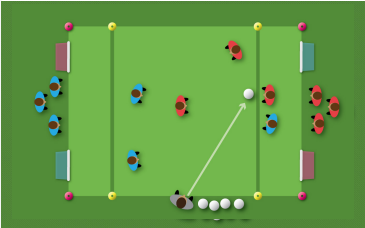
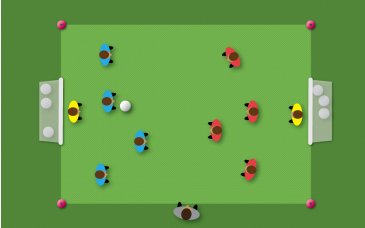


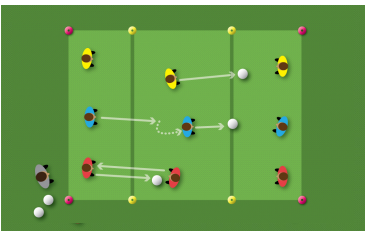
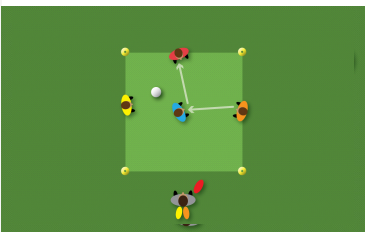
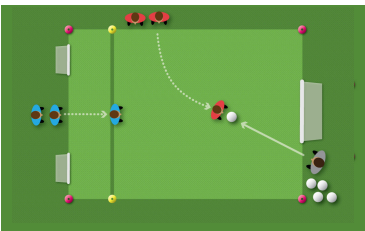
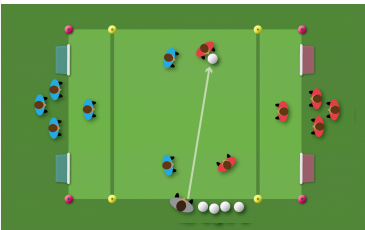
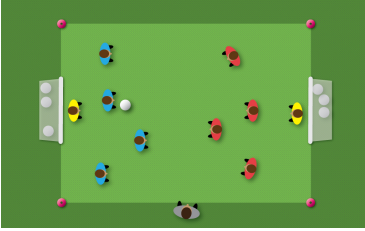
U10-U11 Program 9 | Tema: Perception / Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Driblekant cuts http://soccerskills.dk/oevelse?id=19	Cuts til begge sider. Bruge begge ben	12-24	
2	15	 Cut på M-station (kan også laves uden M-station) http://soccerskills.dk/oevelse?id=43	Begge veje. Cut med retning og længde på førsteberøring.	8 (6-16)	
3	15	 Southampton http://soccerskills.dk/oevelse?id=106	Orientering efter og positionering i rum. Forberedelse før modtagelse.	8 (8-10)	
4	15	 HW diagonal http://soccerskills.dk/oevelse?id=50	Orientering efter rum, cut væk fra pres	8 (6-12)	
5	15	 Kampform			

U10-U11 Program 10 | Tema: Perception / Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Farve vendespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=103	Orientering på modtager. Positionering ift. næste aktion. Vende på førsteberøring.	9-24	
2	15	 Farveflipper http://soccerskills.dk/oevelse?id=93	Bruge begge ben. Orientering inden boldmodtagelse.	8 (6-16)	
3	15	 1v1 fejlvendt http://soccerskills.dk/oevelse?id=32	Orientering på forsvarer: afstand/side. Blive retvendt ved afstand eller vende på presset.	8 (6-12)	
4	15	 HW med fast støttespiller http://soccerskills.dk/oevelse?id=52	Orientering efter rum. Positionering før modtagelse.	8 (6-12)	
5	15	 Kampform			