

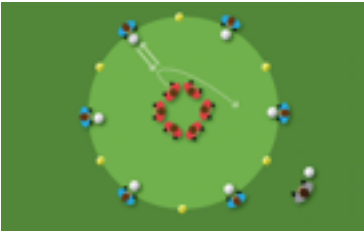

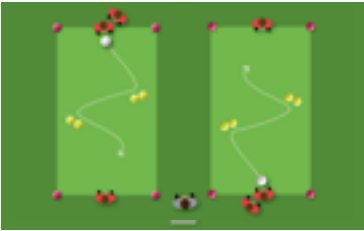
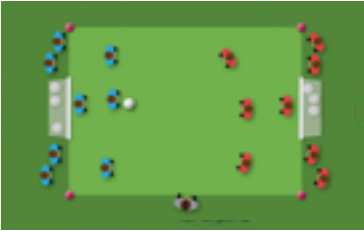
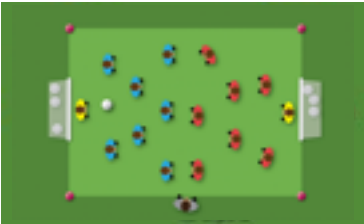
U6-U7 Program 10A



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg et max to) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|-----------------------------|-------------------------------|-------|
| 1 | 15 |  <p>Footwork http://fckskills.dk/oevelse?id=11</p> | Boldkontrol | 8-24 (4 i hver rk.) | |
| 2 | 15 |  <p>Zig-Zag http://fckskills.dk/oevelse?id=20</p> | Boldkontrol | 12 (8-16) | |
| 3 | 15 |  <p>1v1 med 2 bolde http://fckskills.dk/oevelse?id=75</p> | Drible med begge ben | 12 (8-16) | |
| 4 | 15 |  <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33 (Bolden skal dribles ind i scoringszonen)</p> | Drible med begge ben | 12 (6-16) | |
| 5 | 15 |  <p>Kampform</p> | | | |

U6-U7 Program 10B



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg et max to) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|---|--------------|-------|
| 1 | 15 |  <p>Cirkelopvarmning http://fckskills.dk/oevelse?id=12</p> | Boldkontrol | 8-24 | |
| 2 | 15 |  <p>Skakbrættet http://fckskills.dk/oevelse?id=83</p> | Boldkontrol Bruge begge ben | 8 (6-16) | |
| 3 | 15 |  <p>Cuts http://fckskills.dk/oevelse?id=97 (Sæt mål på øvelsen - så afslutning efter cuts)</p> | Bruge begge ben til cuts/ afslutning | 8 (6-16) | |
| 4 | 15 |  <p>Interval 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=96</p> | Afslutninger | 12 (6-16) | |
| 5 | 15 |  <p>Kampform</p> | | | |