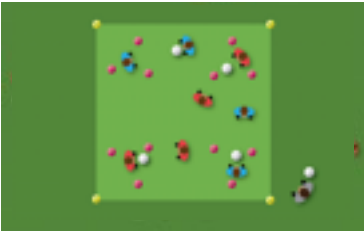


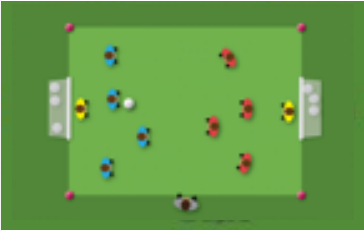
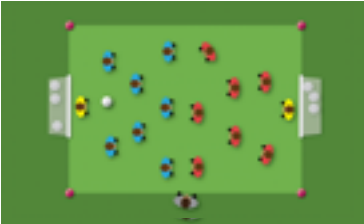




U10-U11 Program 5A | Tema: 1. berøring - ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos i par http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=89</p>	1. berøring med begge ben Temposkift	12-24	
2	15	 <p>Flipperen http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=67</p>	1. berøring med begge ben Spille på 2. berøring	8 (4-16)	
3	15	 <p>3v3+3 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=54</p>	1. berøring - væk fra modstander (pres)	9 (7-11)	
4	15	 <p>4v4 http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=48</p>	1. berøring - væk fra modstander (pres)	8 (6-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 5B Tema: 1. berøring - ud af pres



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=11</p>	Boldkontrol Korrekt udførsel af øvelserne	6-24	
2	15	 <p>3v1 - i 2 firkanter http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=71</p>	1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse	9 (5-10)	
3	15	 <p>4v4 - Milan http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=64</p>	1. berøring - væk fra modstander (pres)	8 (6-12)	
4	15	 <p>3-zone spil http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=55</p>	1. berøring - væk fra modstander (pres)	10 (8-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			