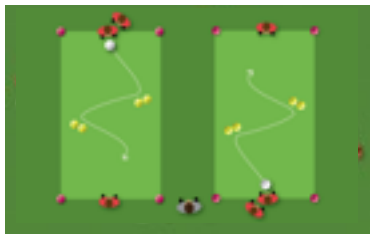
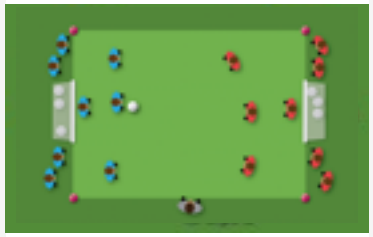
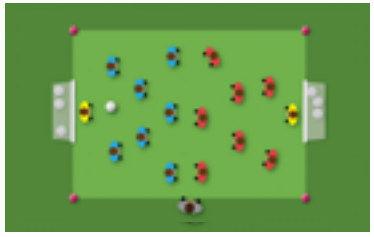
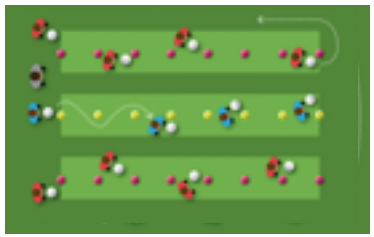
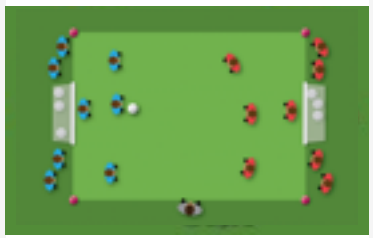
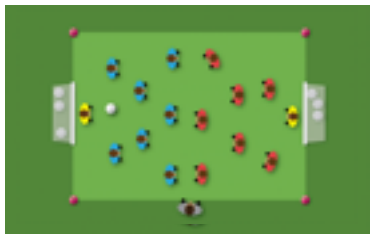
U10-U11 Program 7A | Tema: Frigøre bolden til afslutning

Station	Tid	Øvelse		Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15		**Cuts i firkant** http://fckskills.dk/oevelse?id=97	Korrekt udførsel af cuts	**4-24**	
2	15		**Cuts med afslutning** http://fckskills.dk/oevelse?id=41	Frigøre bold til afslutning	**8** (6-12)	
3	15		**1v1** http://fckskills.dk/oevelse?id=35	Gå begge veje forbi modstander	**8** (6-12)	
4	15		**Interval 2v2** http://fckskills.dk/oevelse?id=96	Søge 1v1 Frigøre bold til afslutning	**8** (8-12)	
5	15		**Kamp**			

U10-U11 Program 7B | Tema: Frigøre bolden til afslutning

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 **Footwork** http://fckskills.dk/oevelse?id=11	Korrekt udførsel af finter	**6-24**	
2	15	 **1v1** http://fckskills.dk/oevelse?id=35	Frigøre bolden til afslutning Gå begge veje forbi modstander	**8** (6-12)	
3	15	 **2v2** http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=30 (afslutning på 8 mands mål).	Skabe 1v1 ved løb for boldholder Frigøre bolden til afslutning	**12** (6-16)	
4	15	 **Interval 4v4** http://fckskills.dk/oevelse?id=96	Søge 1v1 Kom hurtigt til afslutning	**16** (8-16)	
5	15	 **Kamp**			