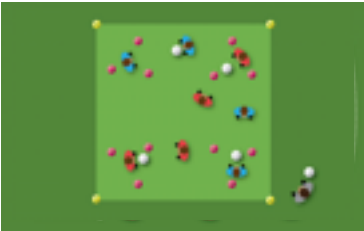

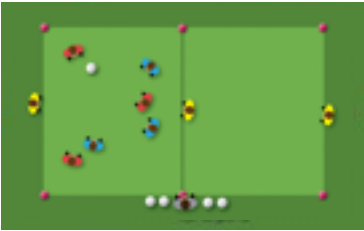
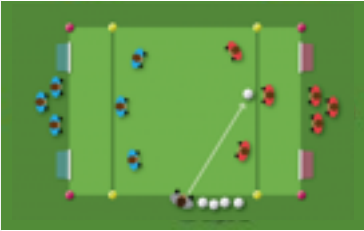



U10-U11 Program 9A | Tema: Vendinger - formelt og funktionelt (i spil)

Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cirkelopvarmning http://fckskills.dk/oevelse?id=12</p>	Korrekt udførsel af vendinger Brug begge ben	8-16	
2	15	 <p>Southampton http://fckskills.dk/oevelse?id=106</p>	Bruge begge ben	8 (8-12)	
3	15	 <p>5v3 (6v3) http://fckskills.dk/oevelse?id=88</p>	Bruge begge ben	8 (4-10)	
4	15	 <p>Horst Wein 5v5/6v6 http://fckskills.dk/oevelse?id=90</p>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	10 (8-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 9B Tema: 1. berøring og forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos i par http://soccerskills.dk/oevelse?id=89</p>	1. berøringer med begge ben Temposkift	6-16	
2	15	 <p>Farvespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=61</p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	8 (6-12)	
3	15	 <p>Twente - 3v3+3 http://soccerskills.dk/oevelse?id=54</p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	9 (6-15)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	10 (8-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse		