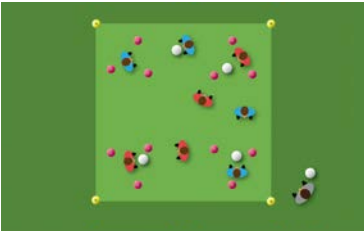
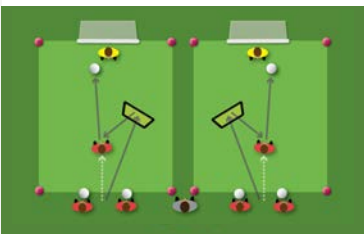
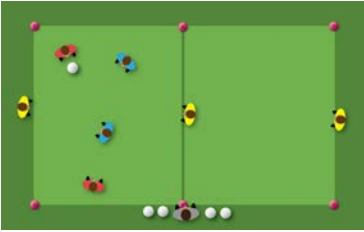



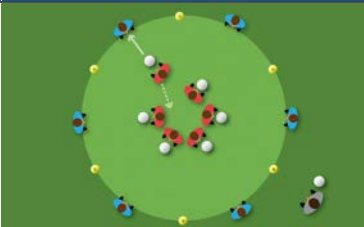
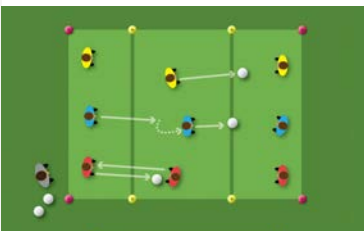


U10/11 Program 3 | Tema: Førsteberøring / Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos i par http://soccerskills.dk/oevelse?id=89</p>	Forberedelse før modtagelse. Førsteberøring med længde og retning.	12-24	
2	15	 <p>Førsteberøring på M-Station http://soccerskills.dk/oevelse?id=43</p>	Vinkel på førsteberøring til hurtig afslutning	8 (4-12)	
3	15	 <p>Twente (2v2+3) (3v3+3) http://soccerskills.dk/oevelse?id=54</p>	Åbent kropssprog v. boldmodtagelse for at kunne skifte firkant.	7 (7-9)	
4	15	 <p>Interval 4v4 (6v6) soccerskills.dk/oevelse?id=96</p>	Italesæt gode førsteberøringer, med vinkel og længde.	16 (12-24)	

U10/11 Program 4 | Tema: Pasninger / Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cirkelopvarmning http://soccerskills.dk/oevelse?id=12</p>	Korrekt udførelse. Kvalitet i pasning. "Falde ud" til modtagelse.	12-24	
2	15	 <p>Farve vendespil http://soccerskills.dk/oevelse?id=103</p>	Fart i pasning, spille på fjerneste fod. Variation: Hvor mange ture (fra ene ende til den anden) kan der nås på 1 min?	8 (6-12)	
3	15	 <p>Barca 3v3+2 endebander http://soccerskills.dk/oevelse?id=56</p>	Åbent kropssprog v. boldmodtagelse, modtage bolden på fjerneste ben	8 (6-12)	
4	15	 <p>5v5 kamp (6v6 to baner) http://soccerskills.dk/oevelse?id=48</p>	Alle skal have rørt bolden før afslutning (første 6/9 min.)	20 (10-24)	