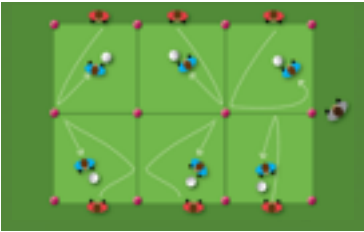








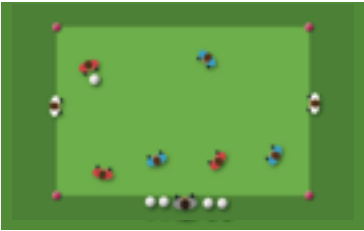
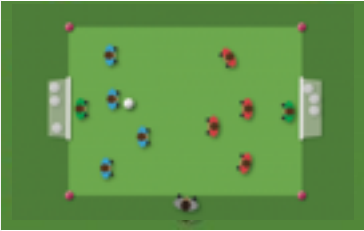
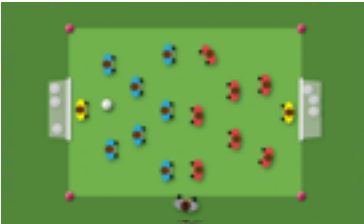
U10-U11 Program 6A | Tema: Vende spillet - Cuts



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|---|-------|-------|
| 1 | 15 |  <u>Cuts i par</u> | Korrekt udførelse af øvelserne Cuts med begge ben | 6-12 | |
| 2 | 15 |  <u>1v1 - med forskudte mål</u> | Temposkift Retningskift Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres | 6-8 | |
| 3 | 15 |  <u>2v2 - fejlvendt</u> | Temposkift Retningskift Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres | 8-12 | |
| 4 | 15 |  <u>HW 5v5/6v6</u> (evt med 1-2 jokere) | Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres Bevægelse for boldholder | 10-12 | |
| 5 | 15 |  <u>Kamp</u> | | | |

U10-U11 Program 6B Tema: Vende spillet - Cuts



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|---|-------|-------|
| 1 | 15 |  <u>Boca Juniors</u> | Korrekt udførelse af øvelserne Cuts med begge ben | 8-12 | |
| 2 | 15 |  <u>1v1 - til siden</u> | Temposkift Retningsskift Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres | 6-8 | |
| 3 | 15 |  <u>3v3+2</u> | Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres Bruge begge ben Ud af skyggen | 6-10 | |
| 4 | 15 |  <u>5v5/6v6</u> | Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres Bruge begge ben Ud af skyggen Bevægelse for boldholder | 10-12 | |
| 5 | 15 |  <u>Kamp</u> | | | |