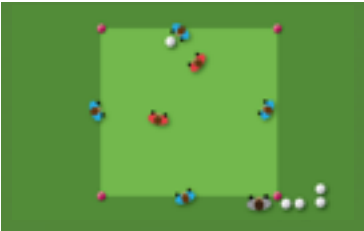

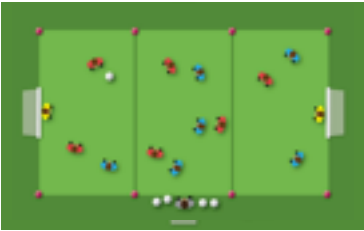
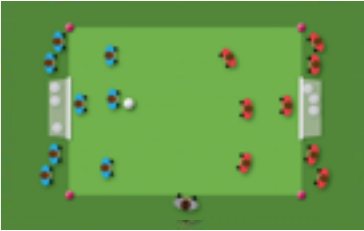
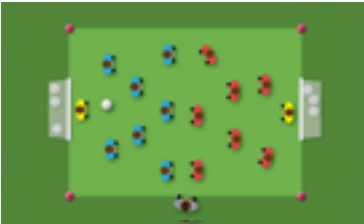


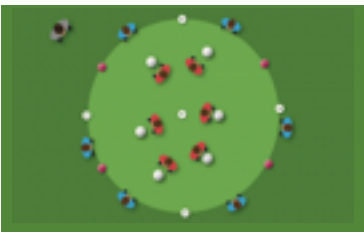
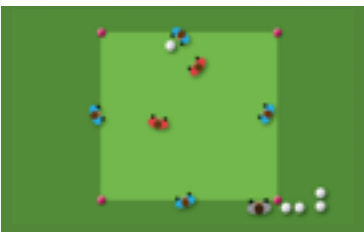
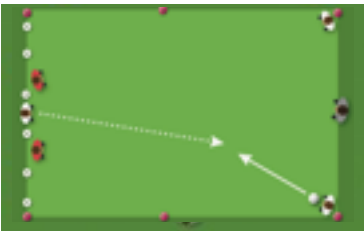


U10-11 Program 2A | Tema: Spil og løb - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>4v2/5v2</u>	Ud af skyggen Fart og kvalitet i pasninger Åben krop Bruge begge ben	6-12	
2	15	 <u>Farvemix</u>	Fart og kvalitet i pasninger Åben krop Bruge begge ben	6-12	
3	15	 <u>3-zone spil</u>	Fart og kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder	10-12	
4	15	 <u>Interval 3v3/4v4</u>	Fart og kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Høj intensitet Komme hurtigt til afslutning	12-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U10-11 Program 2B | Tema: Spil og løb - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Cirklen i 4 zoner</u></p>	Fart og kvalitet i pasninger Bruge begge ben Bevægelse til nyt område efter pasning	8-12	
2	15	 <p><u>5v2/6v2</u> (1-2 spillere centralt)</p>	Ud af skyggen Fart og kvalitet i pasninger Bruge begge ben	7-16	
3	15	 <p><u>3v2 - fejlvendt</u></p>	Fart og kvalitet i pasninger Bruge begge ben Bevægelse til nyt område efter pasning Bevægelse for boldholder	10-15	
4	15	 <p><u>Milan 4v4</u> (evt med 1-2 jokere)</p>	Fart og kvalitet i pasninger Bruge begge ben Bevægelse til nyt område efter pasning Bevægelse for boldholder	8-10	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			