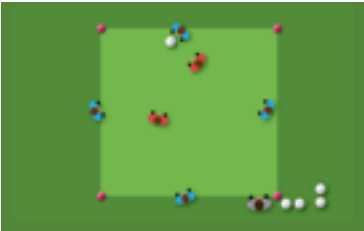
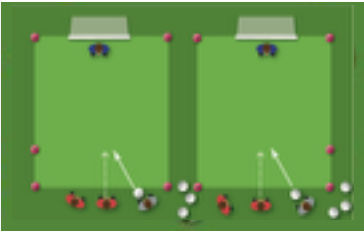

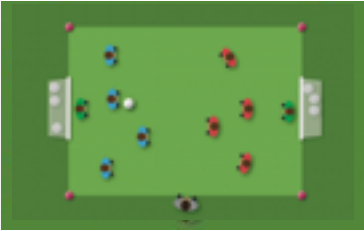
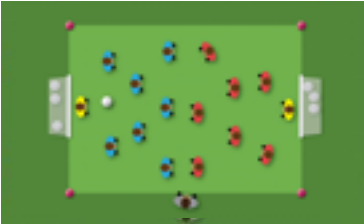





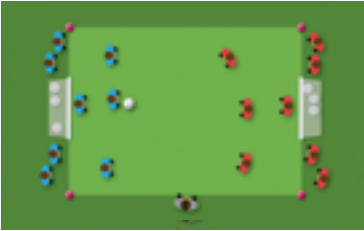
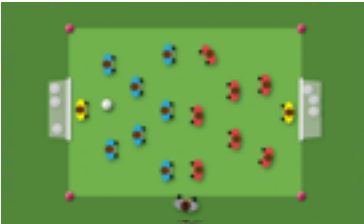
U10-U11 Program 9A | Tema: Dybde og bredde - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 4v2	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Spille dybt eller bredt	6-12	
2	15	 Afslutninger - medløbsbold (evt. med pres)	Timing i tilløb Afslut på 1. berøring Bruge begge ben	6-8	
3	15	 3v2 - med afslutning	Boldholder lægger pres på forsvaret Bevægelse for boldholder Komme hurtigt til afslutning	10-12	
4	15	 5v5	Boldholder lægger pres på forsvaret Bevægelse for boldholder Skabe dybde og bredde i banen	8-12	
5	15	 Kamp			

U10-U11 Program 9B Tema: Dybde og bredde - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork med afslutninger	Korrekt udførelse af øvelserne Afslutninger med lodret vrist Bruge begge ben	8-12	
2	15	 2v1 - i 2 zoner	Boldholder lægger pres på forsvaret Bevægelse for boldholder Afslutte med begge ben	6-12	
3	15	 2v2 - retvendt	Boldholder lægger pres på forsvaret Bevægelse for boldholder	8-12	
4	15	 4v4 Interval	Bevægelse for boldholder Skabe dybde og bredde i banen Høj intensitet	8-16	
5	15	 Kamp			