

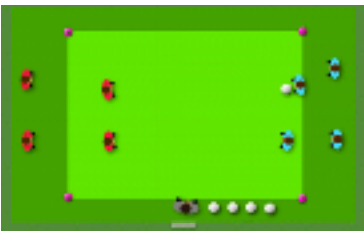
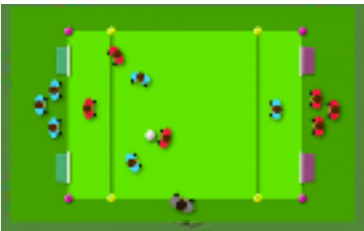



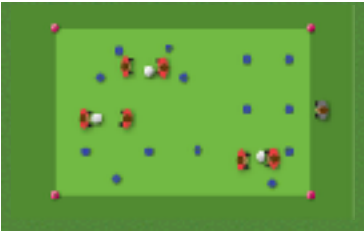

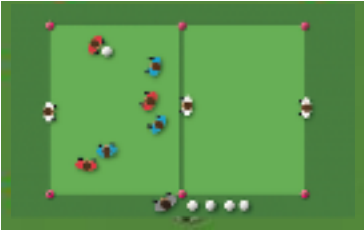


U10-U11 Program 3A Tema: Gennembrud - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Nørreport</u></p>	Drible i høj fart	6-12	
2	15	 <p><u>1v1 - til baglinie</u></p>	Kropsfinter Retningskift Temposkift Omstilling efter boldtab	4-6	
3	15	 <p><u>2v2 - til baglinie</u></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible Kvalitet i pasninger Omstilling ved boldtab	8-12	
4	15	 <p><u>Horst Wein 3v3 - fast angriber</u></p>	Spille dybt på angriber Bevægelse for boldholder Kvalitet i pasninger Omstilling efter boldtab	6-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			

U10-U11 Program 3B | Tema: Gennembrud - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos på keglemål	Kvalitet i 1. berøring Temposkift 1. berøring med inderside, yderside, fodsål og bagom støttebenet.	8-12	
2	15	 2v2 - centrum	Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Omstilling efter boldtab	8-12	
3	15	 3v3+3	1. berøring væk fra pres Spille igennem pres	9-11	
4	15	 Horst Wein 3v3	1. berøring væk fra pres Spille igennem pres Scoring på 1. berøring	6-12	
5	15	 Kamp			