

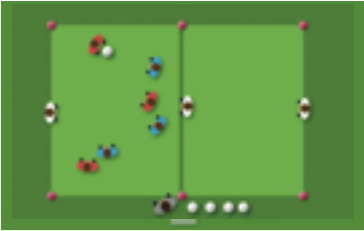

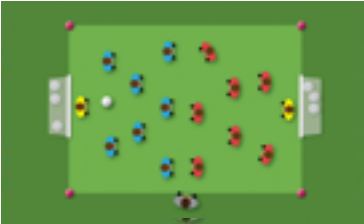




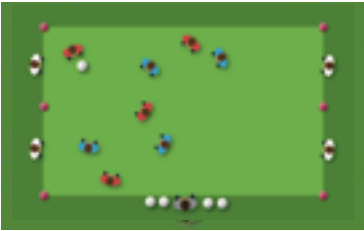
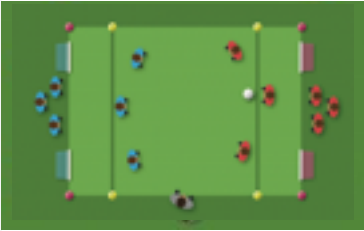
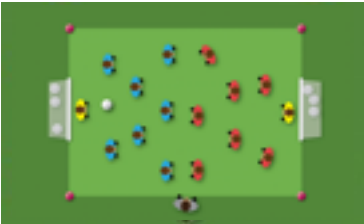
U10-U11 Program 5A | Tema: Vende spillet - 1. berøring



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1 | 15 |  <u>Flipperen</u> | Åben krop ved boldmodtagelse Spille på så berøringer som muligt | 4-12 | |
| 2 | 15 |  <u>3v1</u> | Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben | 8-12 | |
| 3 | 15 |  <u>3v3+3 Twente</u> | Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet til ny firkant | 9-11 | |
| 4 | 15 |  <u>Horst Wein 4v4</u> | Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet | 8-16 | |
| 5 | 15 |  <u>Kamp</u> | | | |

U10-U11 Program 5 Tema: Vende spillet - 1. berøring



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|
| 1 | 15 |  Farveflipperen | Åben krop ved boldmodtagelse Spille på så berøringer som muligt Orientering | 4-12 | |
| 2 | 15 |  3v1 i 2 firkanter (evt 2 baner) | Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet til ny firkant | 5-10 | |
| 3 | 15 |  4v4+4 Barcelona | Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet | 10-14 | |
| 4 | 15 |  Horst Wein 4v4 | Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet | 8-16 | |
| 5 | 15 |  Kamp | | | |