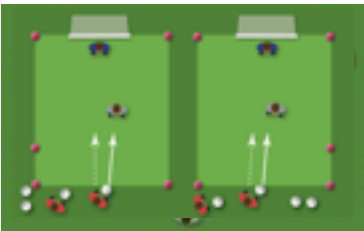






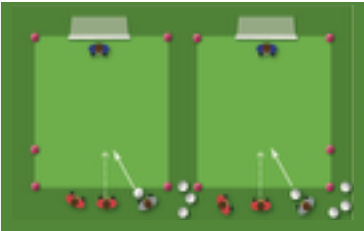


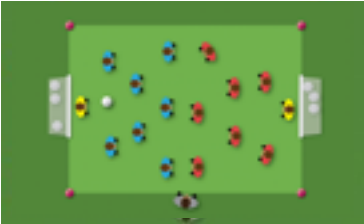
U10-U11 Program 6A | Tema: Spil og løb - afslutninger



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1 | 15 |  <p><u>Motorik og Koordination</u></p> | Forskellige bevægelser forlæns og baglæns med/uden bold | 4-12 | |
| 2 | 15 |  <p><u>Afslutninger - død bold</u></p> | Afslutte med inderside- eller vristspark Timing i tilløb | 4-6 | |
| 3 | 15 |  <p><u>2v1 retvendt X 2</u></p> | Komme til afslutning hurtigst muligt Bevægelse for boldholder Spille eller drible? | 8-16 | |
| 4 | 15 |  <p><u>Milan 4v4</u></p> | Bevægelse for boldholder | 8-12 | |
| 5 | 15 |  <p><u>Kamp</u></p> | | | |

U10-U11 Program 6B | Tema: Spil og løb - afslutninger



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|-----------------------------------|---|-------|
| 1 | 15 |  | Footwork | Korrekt udførelse af øvelserne Højest mulige tempo Bruge begge ben | 6-12 |
| 2 | 15 |  | Afslutninger - medløbsbold | Afslutte med inderside- eller vristspark Timing i tilløb | 4-6 |
| 3 | 15 |  | 3v2 | Komme til afslutning hurtigst muligt Bevægelse for boldholder Spille eller drible? | 10-12 |
| 4 | 15 |  | 3-zone spil | Bevægelse for boldholder Skabe overtal ved løb | 8-12 |
| 5 | 15 |  | Kamp | | |