

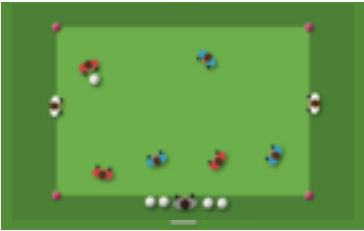
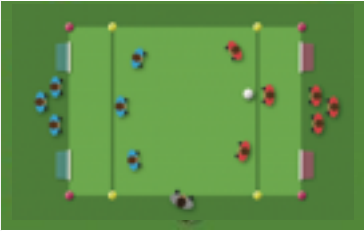





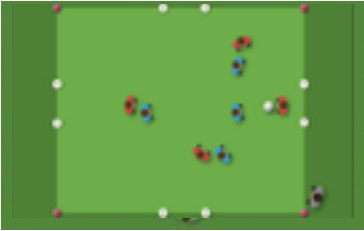


U10-U11 Program 9A | Tema: Spil og løb - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Farvespil</p>	Fart i pasninger Orientering Bevægelse efter pasning	6-12	
2	15	 <p>2v2 centrum</p>	Fart i pasninger Bevægelse efter pasning Forsvarer skal sprinte Genpres ved boldtab	8-12	
3	15	 <p>3v3+2</p>	Fart og kvalitet i pasninger Bevægelse efter pasning Genpres ved boldtab	6-12	
4	15	 <p>Horst Wein 4v4</p>	Fart og kvalitet i pasninger Bevægelse efter pasning Genpres ved boldtab	8-16	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 9B | Tema: Spil og løb - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork med pasning	Kvalitet og fart i pasninger	6-12	
2	15	 2v2 - fejlvendt	Fart i pasninger Bevægelse efter pasning Forsvarer skal sprinte Genpres ved boldtab	8-12	
3	15	 4v4 Milan med keglemål (spil evt med 1-2 jokere)	Fart i pasninger Bevægelse efter pasning Genpres ved boldtab	8-12	
4	15	 3-zone spil	Fart i pasninger Bevægelse efter pasning Skabe overtal Genpres ved boldtab	10-14	
5	15	 Kamp			