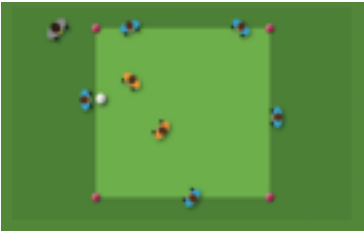

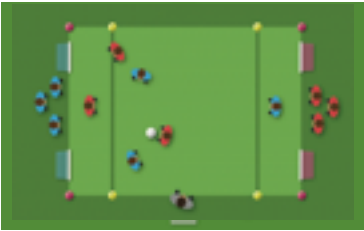
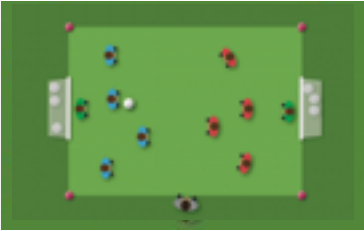
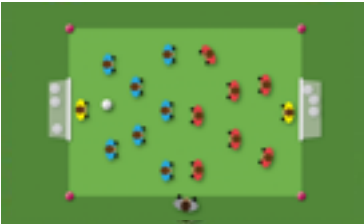





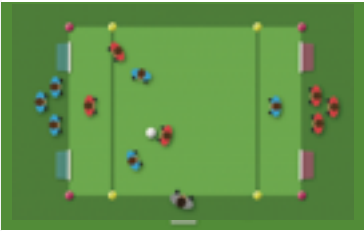

# U10-U11 Program 11A | Tema: Dybde og bredde - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15		<b>5v2</b>	Bruge begge ben Spille igennem eller udenom pres	7-14
2	15		<b>1v1</b>	Retnings- og temposkift Drible begge veje forbi modstander Genpres ved boldtab Forsvarer skal sprinte i pres	6-8
3	15		<b>Horst Wein - fast angriber</b>	Gøre banen stor ved boldbesiddelse Spille dybt på angriber	8-16
4	15		<b>5v5</b> (evt 1-2 jokere)	Gøre banen stor ved boldbesiddelse Spille dybt på angriber	8-12
5	15		<b>Kamp</b>		

# U10-U11 Program 11B | Tema: Dybde og bredde - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Bolde på stribe</u></b></p>	Driblinger i høj fart	8-12	
2	15	 <p><b><u>1v1 med banded</u></b></p>	Gøre sig spilbar - ud af skyggen	4-12	
3	15	 <p><b><u>Grøftespil</u></b> (evt med 1-2 jokere)</p>	Gøre banen stor ved boldbesiddelse Spille dybt i frit rum	8-12	
4	15	 <p><b><u>Horst Wein - fast angriber</u></b></p>	Gøre banen stor ved boldbesiddelse Spille dybt på angriber	8-16	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			