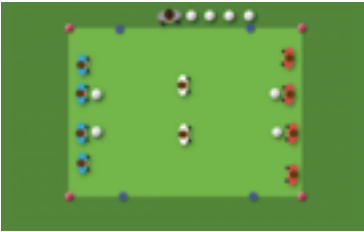



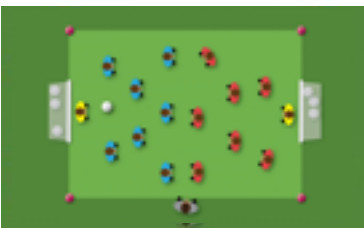




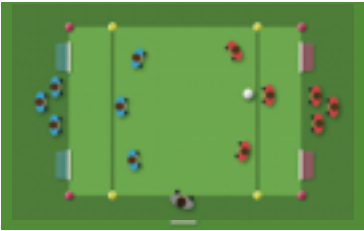
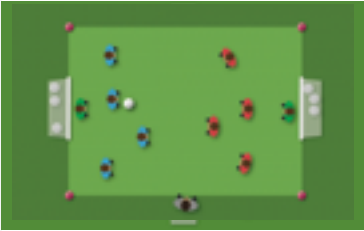
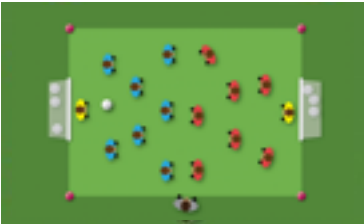
U10-U11 Program 12A | Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Nørreport</u>	Bolden tæt på fødderne Retnings- og temposkift Drible med begge ben	8-12	
2	15	 <u>2v1</u>	Aktiv 1. berøring Spille eller drible? Genpres ved boldtab	6-9	
3	15	 <u>2v2 - 3 mål</u>	Aktiv 1. berøring Lægge pres med bolden på forsvareren Spille eller drible? Genpres ved boldtab	8-12	
4	15	 <u>Interval 4v4</u>	Aktiv 1. berøring Høj intensitet Spille eller drible? Genpres ved boldtab Forsvarer skal sprinte i pres	8-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U10-U11 Program 12B | Tema: Spille eller drible - driblinger eller finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork</p>	Drible med begge ben Højest mulige tempo	8-12	
2	15	 <p>2v2 - pres forfra og bagfra</p>	Aktiv 1. berøring Lægge pres med bolden på forsvareren Spille eller drible? Genpres ved boldtab	4-12	
3	15	 <p>Horst Wein 3v3</p>	Aktiv 1. berøring Lægge pres med bolden på forsvareren Spille eller drible? Genpres ved boldtab	6-12	
4	15	 <p>5v5</p>	Aktiv 1. berøring Lægge pres med bolden på forsvareren Spille eller drible? Genpres ved boldtab	8-12	
5	15	 <p>Kamp</p>			