







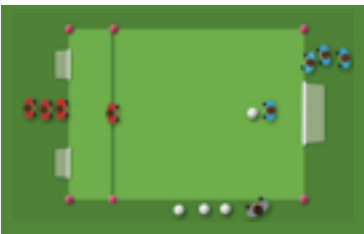



# U10-U11 Program 3A | Tema: Gennembrud - 1v1



| Station | Tid | Øvelse   | Fokuspunkt (vælg 1-2)   | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|---|-------|-------|
| 1       | 15  | <br><b><u>1v1 uden bold</u></b>   | Kropsfinter<br>Retningskift<br>Temposkift   | 6-8   |       |
| 2       | 15  | <br><b><u>1v1 - retvendt</u></b>  | Aktiv 1. berøring<br>Kropsfinter<br>Retningskift<br>Temposkift<br>Forsvarer skal sprinte i pres<br>Omstilling ved boldtab | 6-8   |       |
| 3       | 15  | <br><b><u>2v2 - retvendt</u></b> | Komme hurtigt til afslutning<br>Bevægelse for boldholder<br>Aktiv 1. berøring<br>Omstilling ved boldtab                   | 8-12  |       |
| 4       | 15  | <br><b><u>Interval 4v4</u></b>  | Komme hurtigt til afslutning<br>Bevægelse for boldholder<br>Aktiv 1. berøring<br>Omstilling ved boldtab                   | 8-16  |       |
| 5       | 15  | <br><b><u>Kamp</u></b>          |   |       |       |

# U10-U11 Program 3B | Tema: Gennembrud - 1v1



| Station | Tid | Øvelse  | Fokuspunkt (vælg 1-2)   | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|---|-------|-------|
| 1       | 15  |  <p><b><u>Driblekant</u></b></p>       | Forskellige finter<br>Gå begge veje forbi "modstander"                  | 8-12  |       |
| 2       | 15  |  <p><b><u>1v1 - omstilling</u></b></p> | Aktiv 1. berøring<br>Drible i høj fart<br>Omstilling                    | 6-8   |       |
| 3       | 15  |  <p><b><u>2v2 - centrum</u></b></p>   | Aktiv 1. berøring<br>Bevægelse for boldholder<br>Omstilling ved boldtab | 8-12  |       |
| 4       | 15  |  <p><b><u>Horst Wein 4v4</u></b></p> | Bevægelse for boldholder<br>Omstilling ved boldtab                      | 8-16  |       |
| 5       | 15  |  <p><b><u>Kamp</u></b></p>           |   |       |       |