

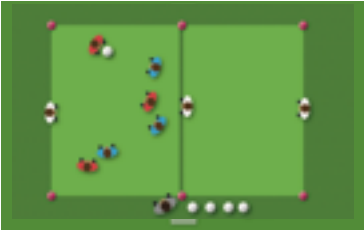

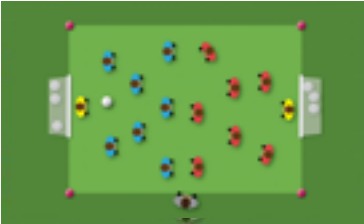




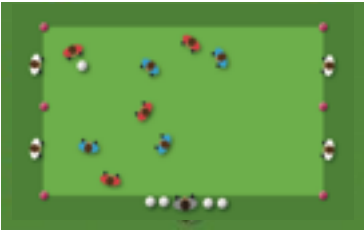
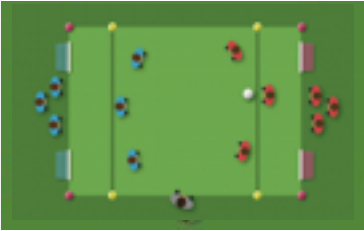
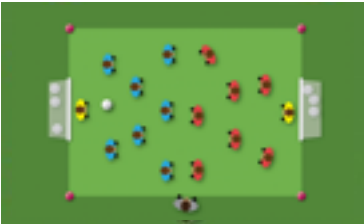
# U10-U11 Program 5A | Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Flipperen</u></b>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille på så berøringer som muligt	4-12	
2	15	 <b><u>3v1</u></b>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben	8-12	
3	15	 <b><u>3v3+3 Twente</u></b>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet til ny firkant	9-11	
4	15	 <b><u>Horst Wein 4v4</u></b>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet	8-16	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U10-U11 Program 5 Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Farveflipperen</b>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille på så berøringer som muligt Orientering	4-12	
2	15	 <b>3v1 i 2 firkanter</b> (evt 2 baner)	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet til ny firkant	5-10	
3	15	 <b>4v4+4 Barcelona</b>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet	10-14	
4	15	 <b>Horst Wein 4v4</b>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet	8-16	
5	15	 <b>Kamp</b>			