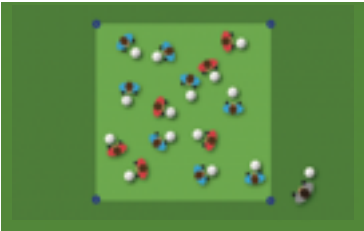



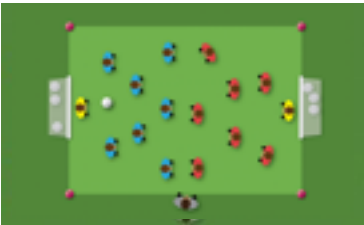


# U10-U11 Program 7A | Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos</b></p>	Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Diverse tekniske øvelser	6-12	
2	15	 <p><b><u>1v1 - forskudte mål</u></b></p>	Arbejde med retnings- og temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	15	 <p><b><u>2v2 centrum</u></b></p>	Komme til afslutning hurtigst muligt Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Genpres ved boldtab	8-12	
4	15	 <p><b><u>Horst Wein 3v3</u></b></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Skabe overtal Genpres ved boldtab	6-12	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 7B | Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Stjæle bolde</u></b></p>	Driblinger i høj fart Orientering	8-12	
2	15	 <p><b><u>1v1 med 3 mål</u></b></p>	Arbejde med retnings- og temposkift Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab	6-8	
3	15	 <p><b><u>2v2 retvendt</u></b></p>	Komme til afslutning hurtigst muligt Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Genpres ved boldtab	8-12	
4	15	 <p><b><u>Horst Wein 4v4</u></b></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Skabe overtal Genpres ved boldtab	8-16	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			