
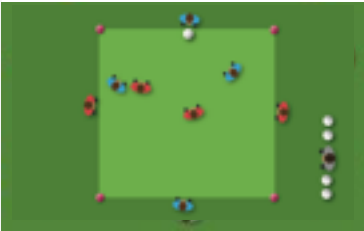
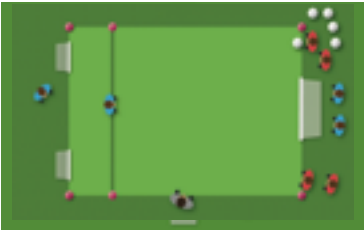
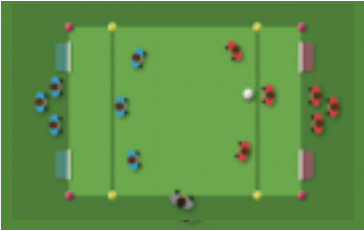
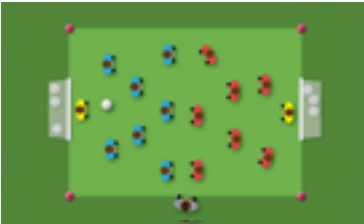


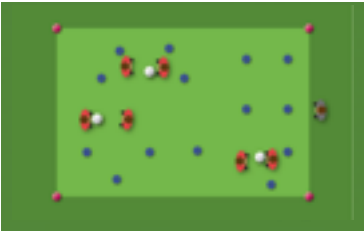



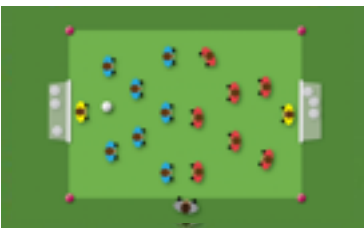
# U10-U11 Program 8A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>3v1</b>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering Bruge begge ben	8-12	
2	15	 <b>2v2+2</b>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering Bruge begge ben	8-16	
3	15	 <b>2v2 - pres forfra og bagfra</b>	Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab	8-12	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Åben krop ved boldmodtagelse Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab	6-12	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U10-U11 Program 8B | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Boldkaos med keglemål</b>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8-12	
2	15	 <b>Flipperen</b>	Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Spille på 2 berøringer	4-12	
3	15	 <b>2v2 - 3 mål</b>	Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab	8-12	
4	15	 <b>Horst Wein 4v4</b>	Åben krop ved boldmodtagelse Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab	8-16	
5	15	 <b>Kamp</b>			