








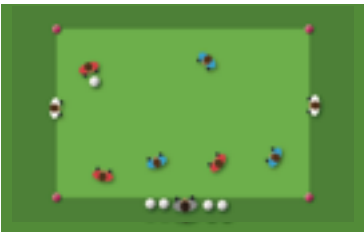


U10-U11 Program 6A | Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Cuts i par</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Cuts med begge ben	6-12	
2	15	 <u>1v1 - med forskudte mål</u>	Temposkift Retningskift Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres	6-8	
3	15	 <u>2v2 - fejlvendt</u>	Temposkift Retningskift Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres	8-12	
4	15	 <u>HW 5v5/6v6</u> (evt med 1-2 jokere)	Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres Bevægelse for boldholder	10-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U10-U11 Program 6B Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Boca Juniors</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Cuts med begge ben	8-12	
2	15	 <u>1v1 - til siden</u>	Temposkift Retningsskift Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres	6-8	
3	15	 <u>3v3+2</u>	Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres Bruge begge ben Ud af skyggen	6-10	
4	15	 <u>5v5/6v6</u>	Bruge cuts til at frigøre bolden fra pres Bruge begge ben Ud af skyggen Bevægelse for boldholder	10-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			