

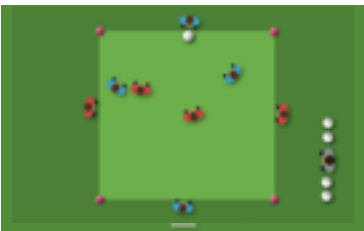




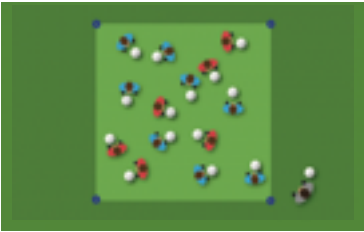
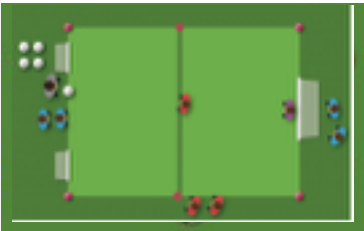
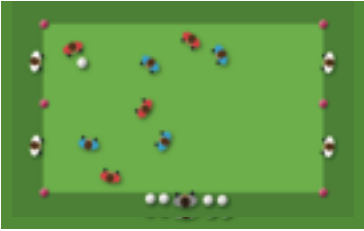


# U10-U11 Program 7A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Nørreport</u></b></p>	Bolden tæt på fødderne Temposkift	6-12	
2	15	 <p><b><u>1v1 - med vending</u></b></p>	Orientering inden vending Bruge begge ben	6-8	
3	15	 <p><b><u>2v2+2/3v3+2</u></b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet	8-10	
4	15	 <p><b><u>HW 3v3 - diagonal</u></b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet	6-12	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			

# U10-U11 Program 7B Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos</b></p>	Vendinger med inderside, yderside, fodsål og bagom støttebenet Bruge begge ben	6-8	
2	15	 <p><b>1v2 - fejlvendt med afslutning</b></p>	Orientering inden vending Bruge begge ben	6-8	
3	15	 <p><b>4v4+4 - Barcelona</b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet	10-12	
4	15	 <p><b>HW 4v4 - diagonal</b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Vende spillet	8-16	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			