






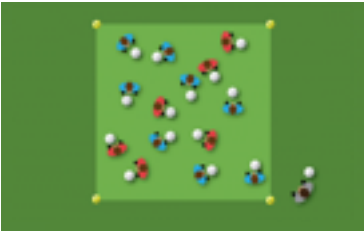
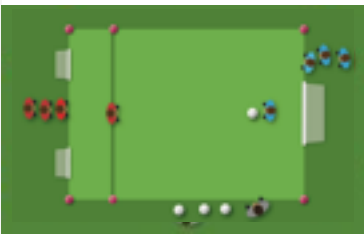
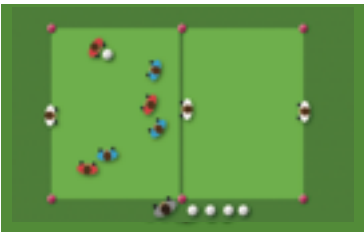

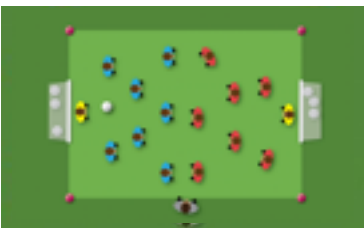
U10-U11 Program 8A | Tema: Gennembrud - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Teknik og Agility</u>	Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns, sidelæns og baglæns	8-12	
2	15	 <u>1v1 - til baglinie</u>	Retningsskift Temposkift forbi forsvarsspiller Gå begge veje	6-8	
3	15	 <u>2v2</u>	Lægge pres på modstanderne med bolden Bevægelse for boldholder Skabe 2v1	8-12	
4	15	 <u>HW 3v3 - fast angriber</u>	Lægge pres på modstanderne med bolden Bevægelse for boldholder Spille forbi modstandernes pres	6-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U10-U11 Program 8B Tema: Gennembrud - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Halefanger	Kropsfinter Temposkift Retningskift	6-12	
2	15	 <u>1v1 - med omstilling</u>	Temposkift forbi forsvarsspilleren Hurtigt omstilling fra angriber til forsvarer	6-8	
3	15	 <u>3v3+3 - Twente</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Flytte bolden til frit område	9-11	
4	15	 <u>HW 4v4 - fast angriber</u>	Lægge pres på modstanderne med bolden Bevægelse for boldholder Spille forbi modstandernes pres	8-16	
5	15	 Kamp			