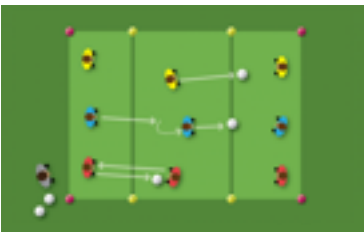
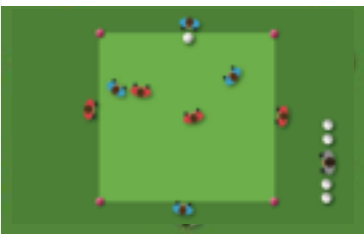


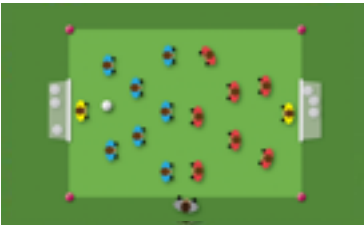


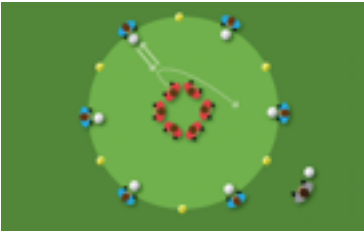

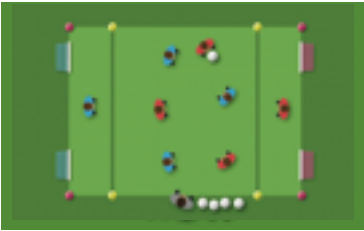
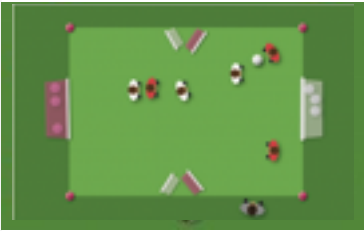

U10-U11 Program 10A | Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Farvevendespil i 3 zoner	Kvalitet i 1. berøringer og vendinger	6-12	
2	15	 2v2+2	Kvalitet i 1. berøringer og vendinger Brug begge ben	8-10	
3	15	 6v3 - med 4 mål	Kvalitet i 1. berøringer og vendinger Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben	9-10	
4	15	 5v5 (evt. faste bander på siderne)	Kvalitet i 1. berøringer og vendinger Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben	10-12	
5	15	 Kamp			

U10-U11 Program 10B Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Cirklen	1. berøringer med inderside, yderside, lår og bryst Bruge begge ben	8-12	
2	15	 3v1 - i 2 firkanter	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet til nyt område	5-8	
3	15	 HW 4v4 - fast støttespiller	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet til frit område vha. støttespilleren	8-16	
4	15	 4v4 - på 6 mål	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet til frit område	8-10	
5	15	 Kamp			