






# U10-U11 Program 11A | Tema: Spil og løb - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Boca Juniors</u></b>	Finter, driblinger, vendinger og cuts Bruge begge ben	8-12	
2	15	 <b><u>1v1 - til omvendte mål</u></b>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts Temposkift	6-8	
3	15	 <b><u>2v2 pres forfra og bagfra</u></b>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts Temposkift Bevægelse for boldholder	8-12	
4	15	 <b><u>Horst Wein 3v3/4v4 - med omvendte mål</u></b>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts og vendinger Temposkift Bevægelse for boldholder	6-12	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U10-U11 Program 11B Tema: Spil og løb - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15		<b><u>Pardans</u></b>	Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben	6-8
2	15		<b><u>1v1 - med 2 keglemål</u></b>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts og vendinger Temposkift	6-8
3	15		<b><u>3v2 (3) - med pres bagfra</u></b>	Angriber lægger pres på forsvaret med bolden Bevægelse for boldholder	8-12
4	15		<b><u>3-zone-spil</u></b>	Bevægelse for boldholder Skabe overtal	10-12
5	15		<b><u>Kamp</u></b>		