

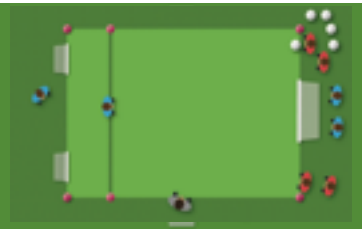









# U10-U11 Program 12A | Tema: Spille eller drible - driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Teknik og Agility</u></b>	Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns, baglæns og sidelæns.	8-12	
2	15	 <b><u>1v1 - med 3 bolde</u></b>	Hurtigt fodskifte og retningskift Temposkift forbi modstander	6-8	
3	15	 <b><u>2v2 - pres forfra og bagfra</u></b>	Sætte fart i 1. berøring Lægge pres med bolden Bevægelse for boldholder	8-12	
4	15	 <b><u>4v4</u></b> (evt. med 1-2 jokere)	Sætte fart i 1. berøring Lægge pres med bolden Bevægelse for boldholder Spille eller drible	8-10	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U10-U11 Program 12B Tema: Spille eller drible - driblinger/finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Bolde på stribe</b></p>	Driblinger i høj fart	8-16	
2	15	 <p><b><u>2v1 x 2</u></b></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible	8-12	
3	15	 <p><b><u>2v2 - med 3 mål</u></b></p>	Lægge pres med bolden Bevægelse for boldholder Spille eller drible	8-12	
4	15	 <p><b><u>5v5</u></b> (evt. med 1-2 jokere)</p>	Sætte fart i 1. berøring Lægge pres med bolden Bevægelse for boldholder Spille eller drible	10-12	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			