
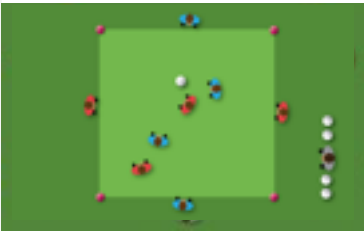

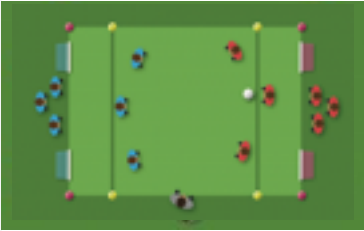



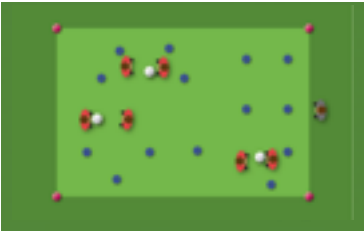

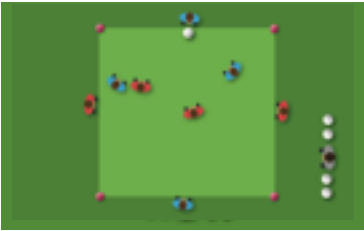
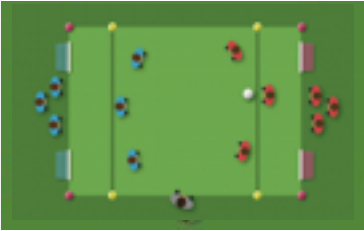

U10-U11 Program 1A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 1v1 med bander	Ud af skyggen 1. berøring væk fra pres Bruge begge ben	8-12	
2	15	 Southampton	Ud af skyggen Aktiv 1. berøring Bruge begge ben	8-10	
3	15	 2v2 - centrum	Orientering inden boldmodtagelse Ud af skyggen Aktiv 1. berøring	8-12	
4	15	 Horst Wein 4v4	Orientering inden boldmodtagelse Ud af skyggen Aktiv 1. berøring	6-12	
5	15	 Kamp			

U10-U11 Program 1B | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos med keglemål	1. berøringer med inderside, yderside og bagom støttebenet Bruge begge ben - både afleveringer og 1. berøringer	8-12	
2	15	 3v1	Ud af skyggen Aktiv 1. berøring Åben krop Bruge begge ben	8-12	
3	15	 2v2+2	Ud af skyggen Aktiv 1. berøring Åben krop Bruge begge ben	8-10	
4	15	 Horst Wein 5v5	Orientering inden boldmodtagelse Ud af skyggen Aktiv 1. berøring	6-12	
5	15	 Kamp			