
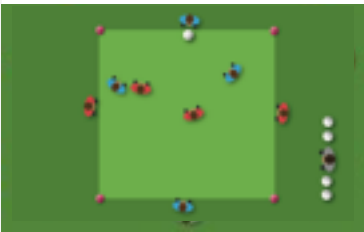







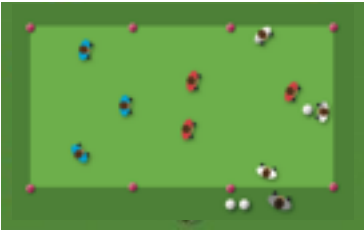
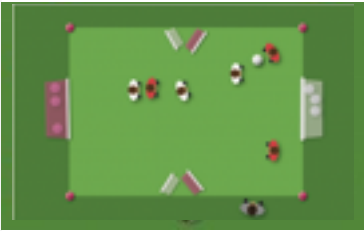
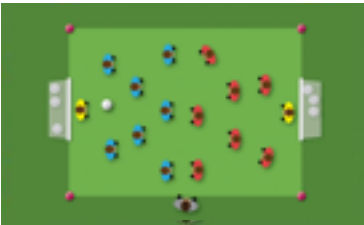
# U10-U11 Program 4A | Tema: Dybde og bredde - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>1v1 uden bold</u></b>	Kropsfinter Retningsskift	6-8	
2	15	 <b><u>2v2+2</u></b>	Ud af skyggen 1. berøring med begge ben	8-10	
3	15	 <b><u>3v3+3 - Twente</u></b>	Ud af skyggen 1. berøring med begge ben	9-11	
4	15	 <b><u>Horst Wein 4v4 - fast angriber</u></b>	Ud af skyggen 1. berøring med begge ben Spille eller drible?	12-16	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U10-U11 Program 4 Tema: Dybde og bredde - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Flyt bolden med kroppen</u></b></p>	Koordination og balance Boldkontrol	6-12	
2	15	 <p><b><u>2v2 - med pres forfra og bagfra</u></b></p>	Ud af skyggen 1. berøringer med begge ben Spille eller drible?	8-12	
3	15	 <p><b><u>3v1 - med 3 hold</u></b></p>	Ud af skyggen 1. berøringer med begge ben	9-12	
4	15	 <p><b><u>3v3 - med 6 mål</u></b></p>	Ud af skyggen 1. berøringer med begge ben Bevægelse for boldholder	6-12	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			