


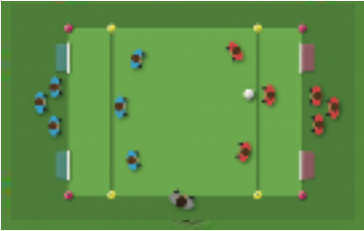



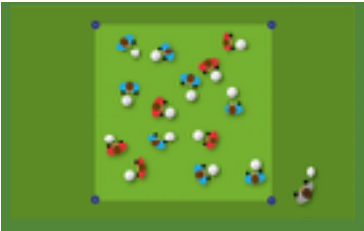




U10-U11 Program 1A | Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Boca Juniors</u>	Finter Cuts Vendinger Drible med begge ben Temposkift	8-12	
2	15	 <u>1v1 til siden</u>	Retningskift vha. cuts og vendinger Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	4-6	
3	15	 <u>Vendespil</u>	Spilvendinger Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Forsvarer skal sprinte i pres	8-12	
4	15	 <u>Horst Wein 4v4</u>	Spilvendinger Skabe bredde og dybde	6-12	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U10-U11 Program 1B | Tema: Vende spillet - Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos	Cuts og vendinger med begge ben	8-12	
2	15	 1v1 - sidevendt	Retningsskift vha. cuts og vendinger Temposkift Omstilling ved boldtab	4-6	
3	15	 3v1 - 3 hold	Spilvendinger Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Forsvarere skal sprinte i pres	8-10	
4	15	 3v3 - med 6 mål	Højt pres fra forsvarere Spilvendinger Omstilling ved boldtab	6-12	
5	15	 Kamp			