


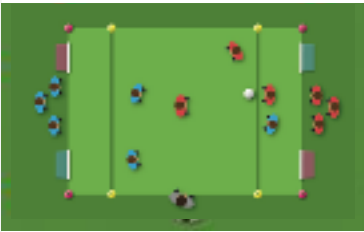



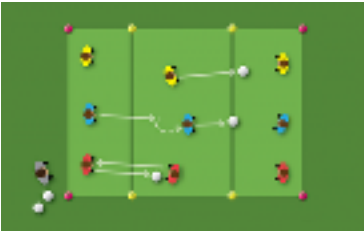
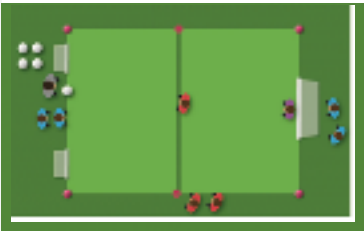
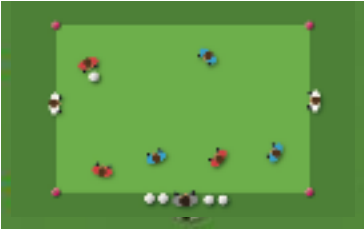


U10-11 Program 2A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Motorik og Agility</u></p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, sidelæns og baglæns. Hoppe, springe, hinke, kravle og slå kolbøtter	6-12	
2	15	 <p><u>1v1 - fejlvendt</u></p>	Orientering inden boldmodtagelse Forsøge at blive retvendt Omstilling ved boldtab	6-8	
3	15	 <p><u>2v2 - fejlvendt</u></p>	Orientering inden boldmodtagelse Forsøge at blive retvendt Omstilling ved boldtab	8-12	
4	15	 <p><u>Horst Wein - diagonal</u></p>	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet	6-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			

U10-11 Program 2B | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Farve Vendespil</u></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i vendinger	6-12	
2	15	 <p><u>1v2 - fejlvendt</u></p>	Hurtigt komme til afslutning Vende på 1. berøring Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-9	
3	15	 <p><u>3v3+2</u></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i vendinger Omstilling ved boldtab	8-10	
4	15	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i vendinger Omstilling ved boldtab	6-12	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			