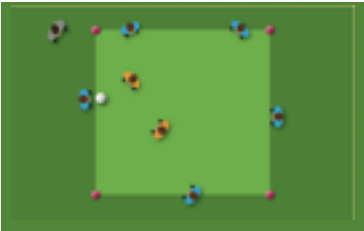
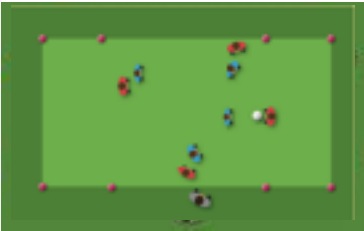

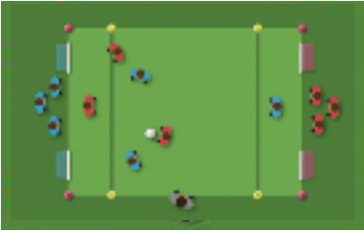



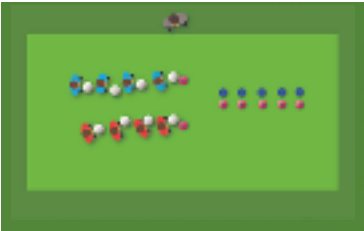
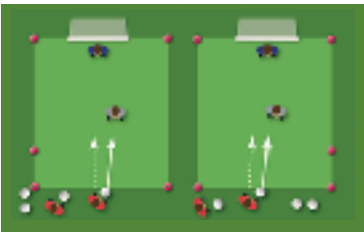



U10-U11 Program 4A | Tema: Dybde og bredde - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 5v2	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i pasninger	6-8	
2	15	 Grøftespil (Evt. 1-2 jokere)	Åben krop ved boldmodtagelse Kvalitet i pasninger Dybde og bredde	8-10	
3	15	 3v2 - med afslutning	Aktiv 1. berøring Kvalitet i pasninger Bevægelse for boldholder Omstilling efter boldtab	8-12	
4	15	 Horst Wein 4v4 - fast angriber	Kvalitet i pasninger Spillerne skal skabe dybde og bredde i banen	8-16	
5	15	 Kamp			

U10-U11 Program 4 Tema: Dybde og bredde - afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Bolde på stribe</u></p>	Driblinger i høj fart	6-12	
2	15	 <p><u>Afslutninger - død bold</u></p>	Afslutte med inderside eller lodret vrist	4-6	
3	15	 <p><u>3v2 - fast angriber</u></p>	Aktiv 1. berøring Komme hurtigt til afslutning Omstilling efter boldtab	10-12	
4	15	 <p><u>4v4</u></p>	Komme hurtigt til afslutning Skabe dybde og bredde i banen Omstilling efter boldtab	8-10	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			