







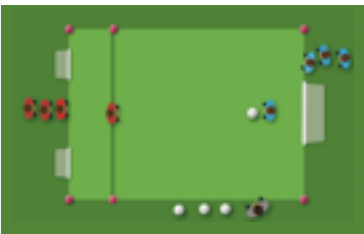



U10-U11 Program 3A | Tema: Gennembrud - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>1v1 uden bold</u>	Kropsfinter Retningskift Temposkift	6-8	
2	15	 <u>1v1 - retvendt</u>	Aktiv 1. berøring Kropsfinter Retningskift Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
3	15	 <u>2v2 - retvendt</u>	Komme hurtigt til afslutning Bevægelse for boldholder Aktiv 1. berøring Omstilling ved boldtab	8-12	
4	15	 <u>Interval 4v4</u>	Komme hurtigt til afslutning Bevægelse for boldholder Aktiv 1. berøring Omstilling ved boldtab	8-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U10-U11 Program 3B | Tema: Gennembrud - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Driblekant</u></p>	Forskellige finter Gå begge veje forbi “modstander”	8-12	
2	15	 <p><u>1v1 - omstilling</u></p>	Aktiv 1. berøring Drible i høj fart Omstilling	6-8	
3	15	 <p><u>2v2 - centrum</u></p>	Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Omstilling ved boldtab	8-12	
4	15	 <p><u>Horst Wein 4v4</u></p>	Bevægelse for boldholder Omstilling ved boldtab	8-16	
5	15	 <p><u>Kamp</u></p>			