

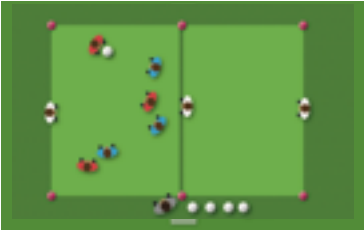

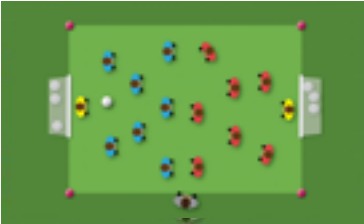




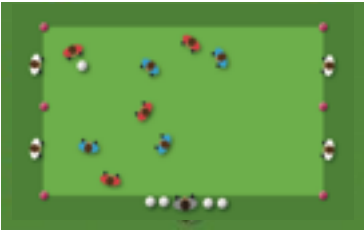
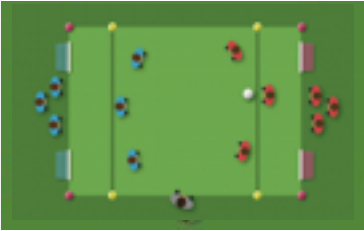
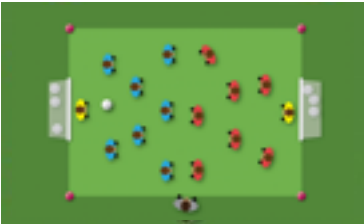
U10-U11 Program 5A | Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Flipperen</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille på så berøringer som muligt	4-12	
2	15	 <u>3v1</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben	8-12	
3	15	 <u>3v3+3 Twente</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet til ny firkant	9-11	
4	15	 <u>Horst Wein 4v4</u>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet	8-16	
5	15	 <u>Kamp</u>			

U10-U11 Program 5 Tema: Vende spillet - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Farveflipperen</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille på så berøringer som muligt Orientering	4-12	
2	15	 <p>3v1 i 2 firkanter (evt 2 baner)</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet til ny firkant	5-10	
3	15	 <p>4v4+4 Barcelona</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Bruge begge ben Vende spillet	10-14	
4	15	 <p>Horst Wein 4v4</p>	Åben krop ved boldmodtagelse Vende spillet	8-16	
5	15	 <p>Kamp</p>			