
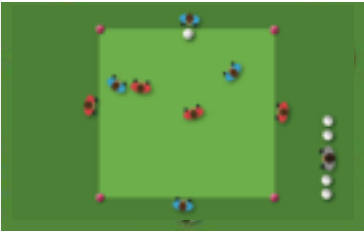
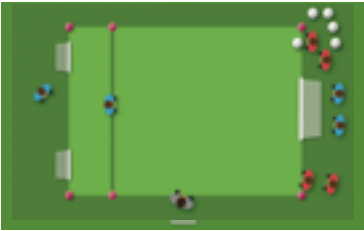
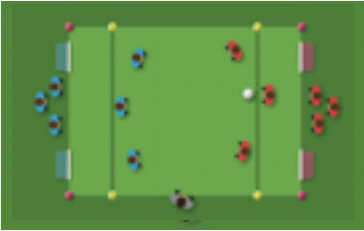
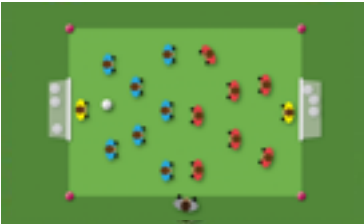


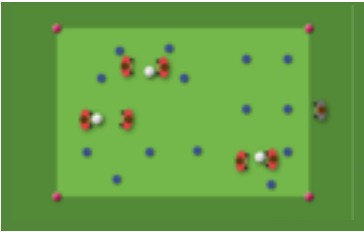



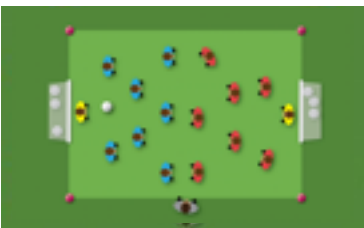
U10-U11 Program 8A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 3v1	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering Bruge begge ben	8-12	
2	15	 2v2+2	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering Bruge begge ben	8-16	
3	15	 2v2 - pres forfra og bagfra	Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab	8-12	
4	15	 Horst Wein 3v3	Åben krop ved boldmodtagelse Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab	6-12	
5	15	 Kamp			

U10-U11 Program 8B | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos med keglemål	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8-12	
2	15	 Flipperen	Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Spille på 2 berøringer	4-12	
3	15	 2v2 - 3 mål	Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Forsvarer skal sprinte i pres Genpres ved boldtab	8-12	
4	15	 Horst Wein 4v4	Åben krop ved boldmodtagelse Sætte fart i 1. berøring Bevægelse for boldholder Genpres ved boldtab	8-16	
5	15	 Kamp			