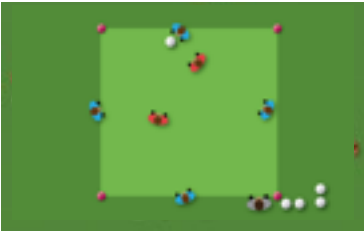

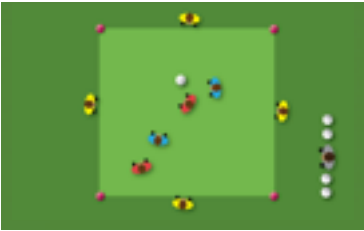
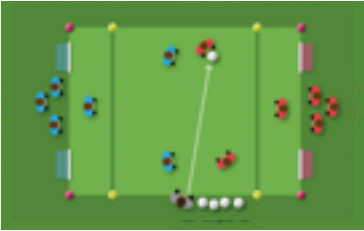



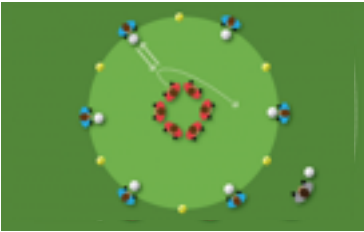
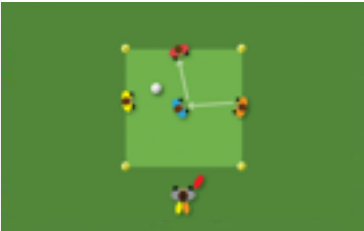



U10-U11 Program 4A | Tema: Possession



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>4v2/5v2</u></p>	Gøre sig spilbar for boldholder Bruge begge ben Kvalitet i indersidepasninger	12-24	
2	15	 <p><u>Farvespil</u> (et hold er forsvarspillere og presser de øvrige hold)</p>	Kvalitet i indersidepasninger Bruge begge ben	9 (6-15)	
3	15	 <p><u>2v2+4/3v3+4</u></p>	Gøre sig spilbar for boldholder Bruge begge ben Spille på få berøringer	8 (6-10)	
4	15	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Vende spillet på støttespiller Spille på få berøringer Bruge begge ben	8 (6-10)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 4B | Tema: Possession



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Cirklen	Kvalitet i indersidepasninger Bruge begge ben Orientering i forhold til de andre spillere	8-24	
2	15	 Farveflipperen	Orientering i forhold til farver Bruge begge ben Spille på 2 berøringer Kvalitet i indersidepasninger	8 (4-10)	
3	15	 3v3+3	Kvalitet i indersidepasninger Spille på få berøringer Bruge begge ben	9 (7-11)	
4	15	 5v5	Kvalitet i indersidepasninger Gøre sig spilbar for boldholder Spille på få berøringer	10 (8-12)	
5	15	 Kamp			