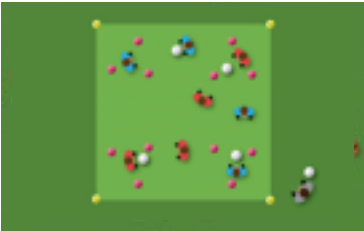


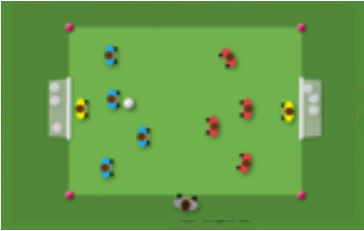
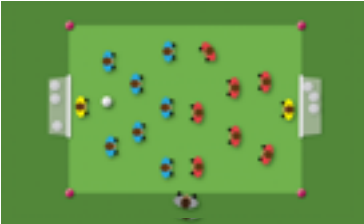




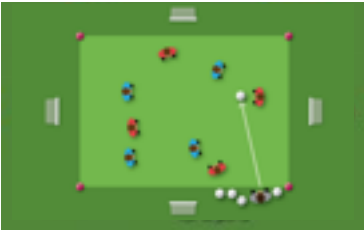
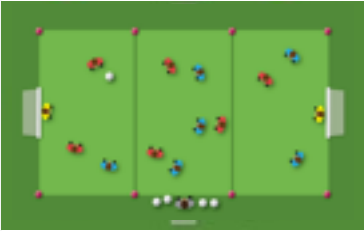

U10-U11 Program 5A | Tema: 1. berøring - ud af pres



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkter | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|--|--------------------|-------|
| 1 | 15 |  Boldkaos i par | 1. berøring med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Temposkift | 12-24 | |
| 2 | 15 |  Flipperen | 1. berøring med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Pasning på 2. berøring Efter pasning løb til frit område | 8 (4-16) | |
| 3 | 15 |  3v3+3 | 1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Spil på 3. mand Efter pasning løb til frit område | 9 (7-11) | |
| 4 | 15 |  4v4 | 1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Spil på 3. mand Efter pasning løb til frit område | 8 (8-12) | |
| 5 | 15 |  Kamp | | | |

U10-U11 Program 5B | Tema: 1. berøring - ud af pres



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkter | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|---|---------------------|-------|
| 1 | 15 |  Footwork | Korrekt udførelse af øvelserne Boldkontrol Lavt tyngdepunkt | 6-24 | |
| 2 | 15 |  3v1 - i 2 firkanter | 1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Kvalitet i pasninger | 9 (5-10) | |
| 3 | 15 |  4v4 - Milan | 1. berøring - ud af pres Åben krop ved boldmodtagelse Ud af skyggen Kvalitet i pasninger | 8 (6-12) | |
| 4 | 15 |  3-zone spil | 1. berøring - ud af pres Offensiv 1. berøring Kvalitet i pasninger | 12 (8-16) | |
| 5 | 15 |  Kamp | | | |