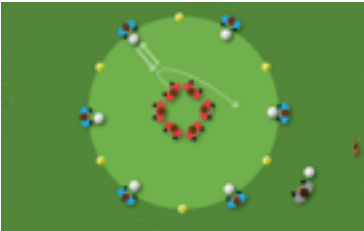
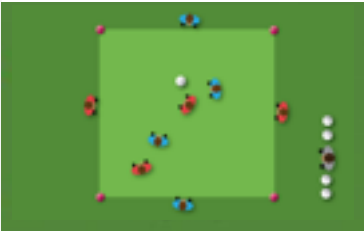
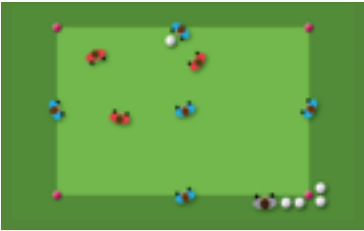




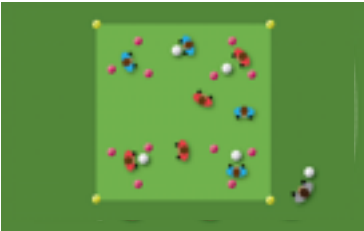

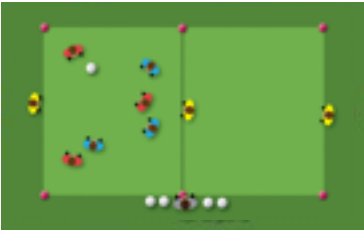
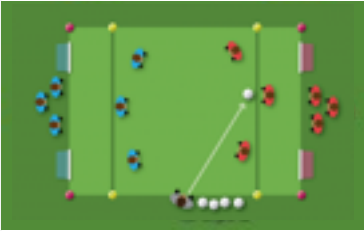

U10-U11 Program 9A | Tema: Vendinger - formelt og funktionelt (i spil)



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Cirklen</u>	Korrekt udførelse af vendinger Brug begge ben	8-16	
2	15	 <u>Southampton</u>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8 (8-12)	
3	15	 <u>5v3 (6v3)</u>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8 (4-10)	
4	15	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Bruge begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	12 (6-12)	
5	15	 Kamp			

U10-U11 Program 9B | Tema: 1. berøring og forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos i par	1. berøringer med begge ben Temposkift	6-16	
2	15	 Farvespil	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	9 (6-12)	
3	15	 Twente - 3v3+3	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	9 (6-15)	
4	15	 Horst Wein 4v4	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	12 (8-12)	
5	15	 Kamp	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse		