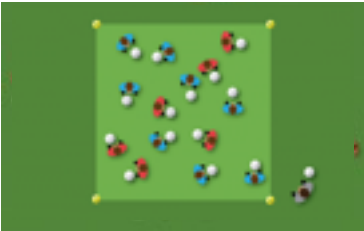
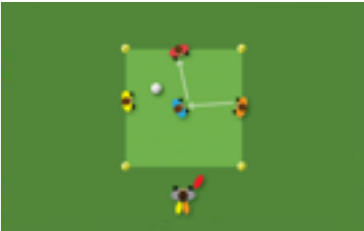





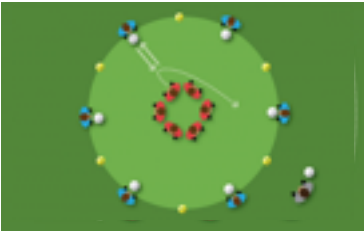

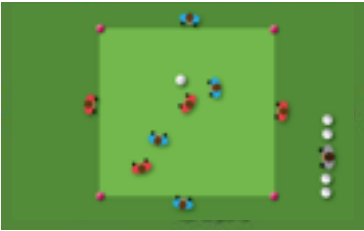


# U10-U11 Program 11A | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Boldkaos</b>	Orientering i forhold til de andre spillere	12	
2	15	 <b>Farveflipper</b>	Orientering inden boldmodtagelse	8 (4-12)	
3	15	 <b>2v2 fejlvendt</b>	Orientering inden boldmodtagelse - efter med- og modspiller	12 (8-16)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Orientering inden boldmodtagelse	12 (6-18)	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U10-U11 Program 11B | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Cirklen</b>	Orientering inden boldmodtagelse	6-16	
2	15	 <b>Farvemix</b>	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	9 (6-12)	
3	15	 <b>Southampton</b>	Orientering i forhold til modstandere	12 (8-16)	
4	15	 <b>3-zone spil</b>	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	16 (12-20)	
5	15	 <b>Kamp</b>			