

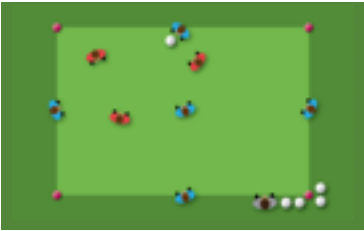




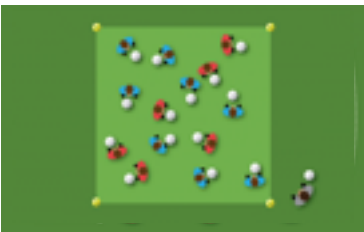




U10-U11 Program 12A | Tema: Spil på små områder



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cuts med afslutning</p>	Korrekt udførsel af cuts Afslutning med lodret vrist	6-12	
2	15	 <p>3v1 - 3 hold</p>	Frigøre bold (skabe plads) til aflevering (evt. bruge cut)	9 (6-12)	
3	15	 <p>5v3 (5v2/6v3/7v3)</p>	Forberedelse før boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres	8 (6-10)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3</p>	Forberedelse før boldmodtagelse Spille væk fra pres	12 (6-18)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 12B | Tema: Spil på små områder



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Halefanger	Orientering efter de andre spillere Hurtige retningsskift	6-16	
2	15	 Flipperen	Forberedelse før boldmodtagelse 1. berøring	9 (6-12)	
3	15	 2v2	Offensiv 1. berøring Skabe 1v1	12 (8-16)	
4	15	 6v3	Forberedelse før boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres/frit område	16 (12-20)	
5	15	 Kamp			