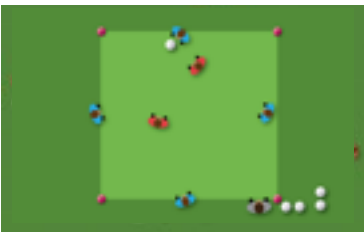

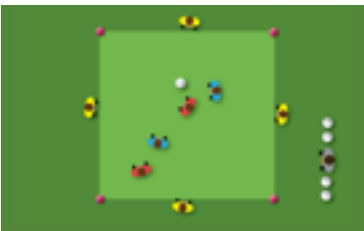




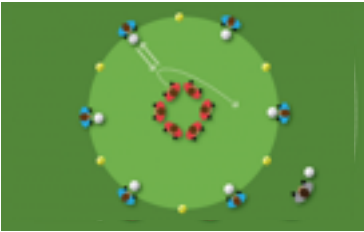
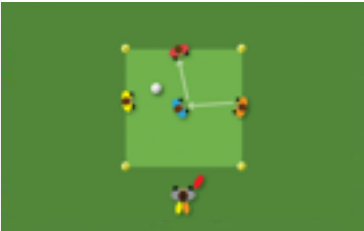



# U10-U11 Program 4A | Tema: Possession



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

# U10-U11 Program 4B | Tema: Possession



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