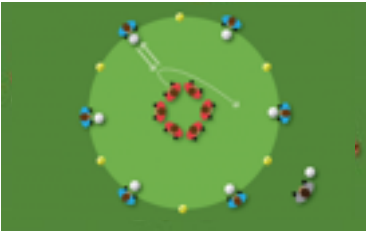


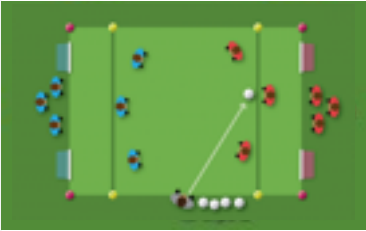



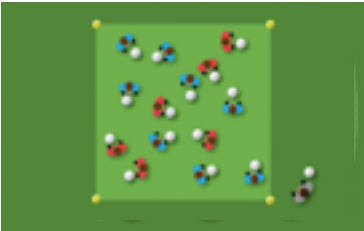

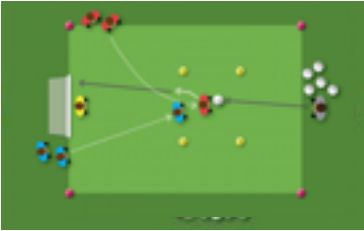
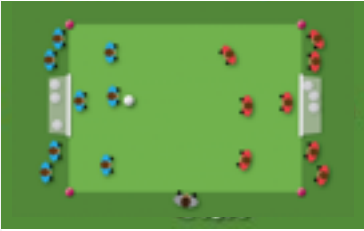
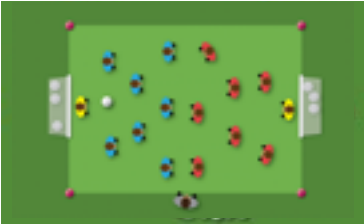
U10-U11 Program 3A | Tema: 1v1 - offensivt



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cirklen</p>	Sætte fart i 1. berøring Temposkift	12-24	
2	15	 <p>1v1 til baglinie (start bolden fra træner/spiller)</p>	Offensiv 1. berøring Temposkift efter dribling	8 (4-12)	
3	15	 <p>2v2</p>	Offensiv 1. berøring Orientering efter modstander Bevægelse for boldholder Skabe 1v1	8 (4-12)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3</p>	Offensiv 1. berøring Orientering efter modstander Bevægelse for boldholder Skabe 1v1 eller overtal	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 3B | Tema: 1v1 - offensivt



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos</p>	Boldkontrol Orientering i forhold til "modstanderne"	12-24	
2	15	 <p>1v1 til afslutning</p>	Offensiv 1. berøring Frigøre bolden til afslutning	8 (4-12)	
3	15	 <p>1v1 med vending</p>	Frigøre bolden til afslutning	8 (4-12)	
4	15	 <p>3v3 - til afslutning (arbejde i korte intervaller)</p>	Bevægelse for boldholder Skabe 1v1 eller overtal Frigøre bolden til afslutning	12 (8-18)	
5	15	 <p>Kamp</p>			