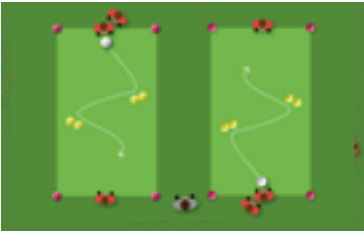


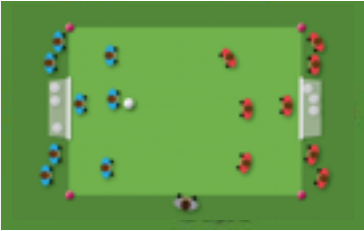






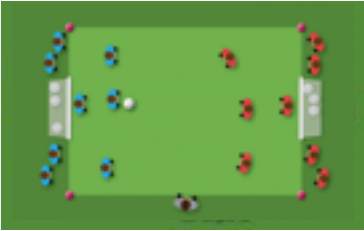

# U10-U11 Program 7A | Tema: Frigøre bolden til afslutning



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Cuts i firkant</b></p>	Korrekt udførelse af cuts Bruge begge ben	4-12	
2	15	 <p><b>Cuts med afslutning</b></p>	Retningsskift Frigøre bold til afslutning	8 (4-12)	
3	15	 <p><b>1v1</b> (bolden modtages fra siden eller bagfra)</p>	Sætte fart i 1. berøring Gå begge veje forbi modstander	8 (4-12)	
4	15	 <p><b>Interval 2v2</b></p>	Søge 1v1 Afslutte med begge ben	8 (4-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 7B | Tema: Frigøre bolden til afslutning



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p style="text-align: center;"><b>Footwork</b></p>	Korrekt udførelse af finter Arbejde med lavt tyngdepunkt	8-16	
2	15	 <p style="text-align: center;"><b>1v1</b> (bolden modtages fra siden eller bagfra)</p>	Sætte fart i 1. berøring Temposkift Afslutte med begge ben	8 (4-12)	
3	15	 <p style="text-align: center;"><b>2v2</b> (afslutning på 8 mands mål)</p>	Sætte fart i 1. berøring Skabe 1v1 (løb for boldholder) Frigøre bolden til afslutning vha. cuts	8 (4-12)	
4	15	 <p style="text-align: center;"><b>Interval 4v4</b></p>	Søge 1v1 Afslutte med begge ben	16 (8-16)	
5	15	 <p style="text-align: center;"><b>Kamp</b></p>			