








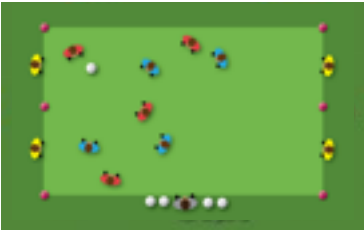


U10-U11 Program 10A | Tema: 1v1 - offensivt



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Footwork med porte</u></p>	Bruge begge ben Lavt tyngdepunkt Orientering efter porte	8-16	
2	15	 <p><u>1v1 til siden</u></p>	Drible med begge ben Kropsfinter Temposkift	8 (6-12)	
3	15	 <p><u>1v1 med 2 bolde</u></p>	Dible med begge ben Orientering i forhold til de andre på banen	12 (8-16)	
4	15	 <p><u>Interval 3v3</u></p>	Skabe 1v1 Afslutninger	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 10B | Tema: Orientering - løb uden bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Frugtsalat</u></p>	Orientering	6-24	
2	15	 <p><u>Farvespil (til mål)</u> (4 mål placeres i 4 zoner - hvert mål tildeles en farve. Træner viser med vest, hvilket mål der må scores på)</p>	Løb til frit område efter pasning Orientering efter mål	9 (6-12)	
3	15	 <p><u>4v4+4</u></p>	Løb til frit område efter pasning	12 (8-16)	
4	15	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Løb til frit område efter pasning	16 (12-20)	
5	15	 <p>Kamp</p>			