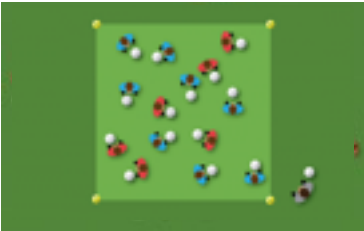
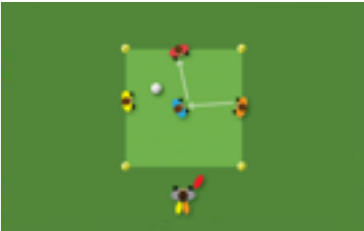





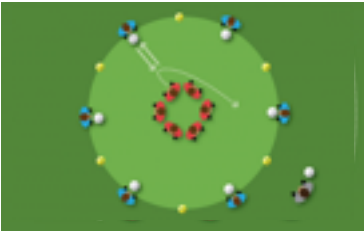

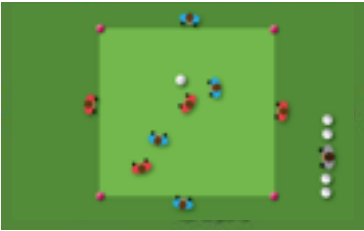


U10-U11 Program 11A | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos	Orientering i forhold til de andre spillere	12	
2	15	 Farveflipper	Orientering/forberedelse inden boldmodtagelse	8 (4-12)	
3	15	 2v2 fejlvendt	Orientering inden boldmodtagelse - efter med- og modspiller	12 (8-16)	
4	15	 Horst Wein 3v3	Orientering inden boldmodtagelse	12 (6-18)	
5	15	 Kamp			

U10-U11 Program 11B | Tema: Orientering



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Cirklen	Orientering inden boldmodtagelse	6-16	
2	15	 Farvemix	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	9 (6-12)	
3	15	 Southampton	Orientering i forhold til modstandere	12 (8-16)	
4	15	 3-zone spil	Orientering efter medspiller inden boldmodtagelse	16 (12-20)	
5	15	 Kamp			