



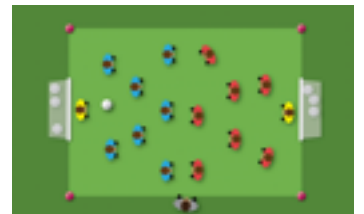







U10-U11 Program 2A | Tema: Cuts - frigørelse af bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cuts</p>	Bolden tæt på fødderne Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben	12-24	
2	15	 <p>1v1 til siden</p>	Bruge begge ben Frigøre bolden fra modstanderens pres Temposkift	8 (4-10)	
3	15	 <p>5v3</p>	Bruge begge ben Frigøre bolden fra modstanderens pres	8 (7-12)	
4	15	 <p>5v5</p>	Frigøre bolden til pasning	10 (8-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-U11 Program 2B | Tema: Cuts - frigørelse af bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Skakbrættet	Bruge begge ben Korrekt udførelse af øvelserne Temposkift	12-24	
2	15	 1v1 til siden	Bruge begge ben Gå begge veje vha. retningskift Frigøre bolden fra modstanderens pres Temposkift	8 (4-10)	
3	15	 6v3 med mål	Bruge begge ben Frigøre bolden til pasning	9 (6-12)	
4	15	 Interval 3v3	Bruge begge ben Frigøre bolden til afslutning	12 (6-16)	
5	15	 Kamp			