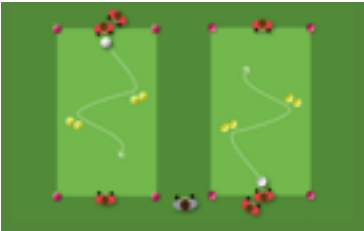

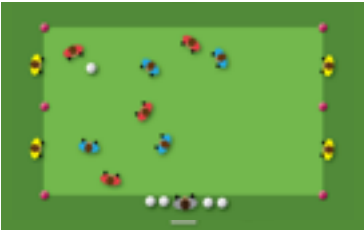

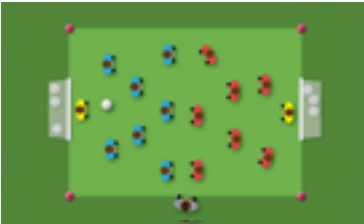



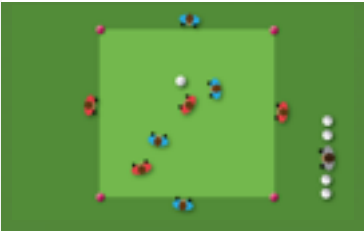
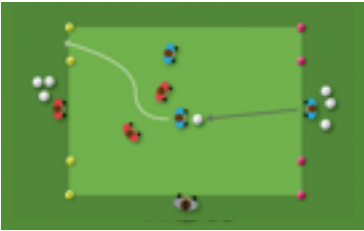


# U10-11 Program 1A | Tema: Cuts - frigøre bolden



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Cuts</b></p>	Korrekt udførelse af cuts Bruge begge ben	12-24	
2	15	 <p><b>1v1 - forskudte mål</b></p>	Temposkift Retningskift	8 (6-10)	
3	15	 <p><b>4v4+4</b></p>	Vende spillet Gøre sig spilbar Frigøre bolden fra pres	12 (8-16)	
4	15	 <p><b>Horst Wein - diagonal</b></p>	Vende spillet Gøre sig spilbar Frigøre bolden fra pres	12 (8-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-11 Program 1B | Tema: Cuts - frigøre bolden



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Cuts med pasninger</b></p>	Korrekt udførelse af cuts Bruge begge ben	12-24	
2	15	 <p><b>Southampton</b></p>	Forberedelse før boldmodtagelse Frigøre bold fra "modstander"	8 (6-10)	
3	15	 <p><b>2v2 - fejlvendt</b></p>	Orientering efter modstander Forberedelse før boldmodtagelse Frigøre bold fra pres	12 (8-16)	
4	15	 <p><b>Horst Wein - diagonal</b></p>	Vende spillet Gøre sig spilbar Frigøre bolden fra pres	12 (8-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			