






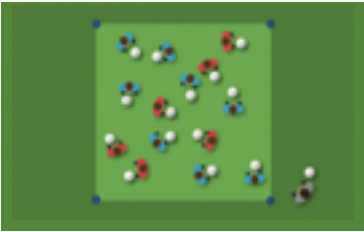

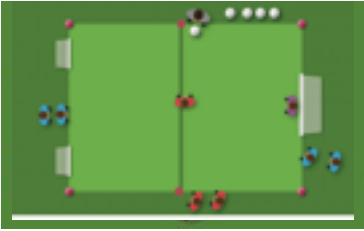


# U10-U11 Program 3A | Tema: driblinger/finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork</b></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Drible med begge ben Lavt tyngdepunkt	<b>6-18</b>	
2	15	 <p><b>1v1 - 3 mål</b></p>	Lavt tyngdepunkt Retningsskift Drible med begge ben	<b>8</b> (8-12)	
3	15	 <p><b>Rouletten</b></p>	Lavt tyngdepunkt Retningsskift Drible med begge ben	<b>9</b> (6-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b> (kun drible fremad)</p>	Retningsskift Drible med begge ben	<b>12</b> (8-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 3B | Tema: driblinger/finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos</b></p>	Lavt tyngdepunkt Drible med begge ben	<b>6-24</b>	
2	15	 <p><b>1v1 - 2 bolde</b></p>	Lavt tyngdepunkt Temposkift Retningskift Drible med begge ben	<b>12</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>1v2 - sidevendt</b></p>	Lavt tyngdepunkt Temposkift Retningskift Drible med begge ben	<b>9</b> (6-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 4v4</b> (kun drible fremad)</p>	Temposkift Retningskift Drible med begge ben	<b>12</b> (8-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			