
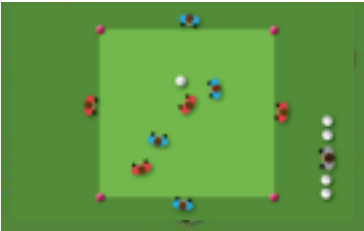
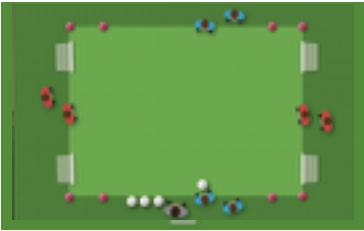
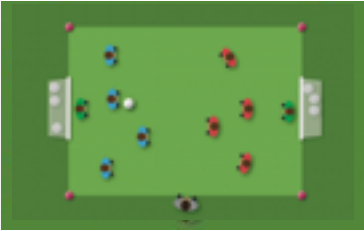








# U10-U11 Program 5A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Nørreport</b> (start evt. uden bold)</p>	Bolden tæt på fødderne Retningskift	6-16	
2	15	 <p><b><u>2v2+2/3v3+2</u></b></p>	Ud af skyggen 1. berøring/afleveringer med begge ben	8-12	
3	15	 <p><b><u>2v2 - centrum</u></b></p>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres	8-12	
4	15	 <p><b><u>5v5</u></b></p>	1. berøring væk pres Bevægelse efter aflevering	8-12	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 5B Tema: Forberedelse før boldmodtagelse



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Flipperen</u></b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Spille på 2 berøringer Bevægelse efter aflevering (på siden)	6-12	
2	15	 <p><b><u>3v1 m. 2 hold</u></b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering inden boldmodtagelse Kvalitet i 1. berøringer og afleveringer	6-12	
3	15	 <p><b><u>2v2 m. 3 mål</u></b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering efter frit mål Kvalitet i 1. berøringer og afleveringer	8-12	
4	15	 <p><b><u>HW 3v3/4v4</u></b></p>	Åben krop ved boldmodtagelse Orientering inden boldmodtagelse Kvalitet i 1. berøringer og afleveringer	6-12	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			