



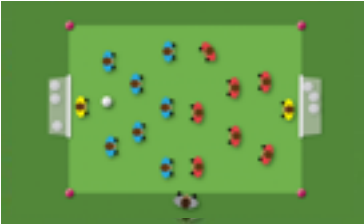







# U10-U11 Program 8A | Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Driblekant</u></b>	Lavt tyngdepunkt Korrekt udførelse af øvelserne Offensiv 1. berøring	<b>4-12</b>	
2	15	 <b><u>1v2 m. afslutning</u></b>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring i frit rum væk fra pres	<b>6-10</b>	
3	15	 <b><u>3v2</u></b>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bevægelse for boldholder	<b>10-12</b>	
4	15	 <b><u>4v4 - interval</u></b>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bevægelse for boldholder	<b>8-16</b>	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U10-U11 Program 8B Tema: Forberedelse før boldmodtagelse - 1v1



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>1v1 uden bold</u></b>	Kropsfinter Temposkift Retningskift	6-12	
2	15	 <b><u>1v1 m. 3 mål</u></b>	1. berøring væk fra pres Temposkift Retningskift	6-8	
3	15	 <b><u>2v2 - centrum</u></b>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bevægelse for boldholder	8-12	
4	15	 <b><u>3v3/4v4 m. 6 mål</u></b>	Orientering inden boldmodtagelse 1. berøring væk fra pres Bevægelse for boldholder	6-12	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			