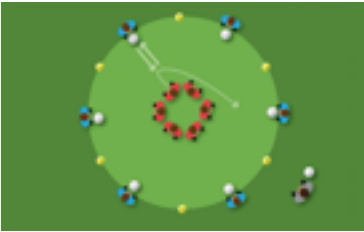

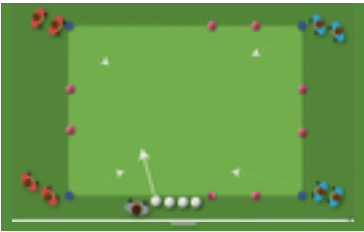
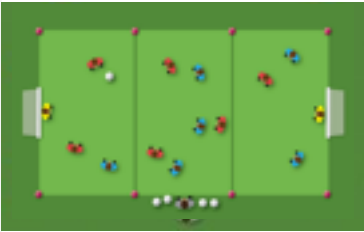





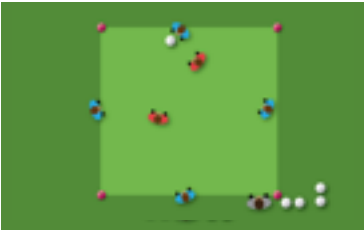


# U10-U11 Program 9A | Tema: Spil og løb - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Cirklen</u></b>	Pasninger - spil bolden på 2. berøring Vending på 1. berøring	8-16	
2	15	 <b><u>3v1 i 2 firkanter</u></b>	Bevægelse for boldholder Bruge begge ben Spille bolden på 2. berøring	5-10	
3	15	 <b><u>2v2 med 3 mål</u></b>	Bevægelse for boldholder 1. berøring i frit område	8-12	
4	15	 <b><u>3-zone spil</u></b>	Bevægelse for boldholder Skabe overtal ved løb 1. berøring væk fra pres	8-12	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U10-U11 Program 9B Tema: Spil og løb - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Bolde på stribe</u></b>	Driblinger med begge ben	8-12	
2	15	 <b><u>2v2 centrum</u></b>	Bevægelse for boldholder 1. berøring i frit område	8-12	
3	15	 <b><u>4v2/5v2</u></b>	Bevægelse for boldholder Bruge begge ben 1. berøring i frit område	6-10	
4	15	 <b><u>Milan med zoner</u></b>	Bevægelse for boldholder 1. berøring i frit område Efter pasning løb til frit område	6-10	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			