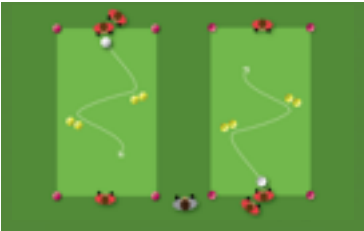

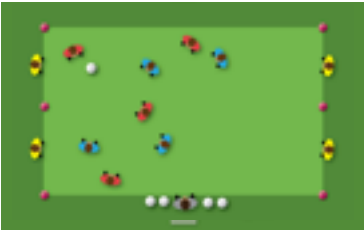

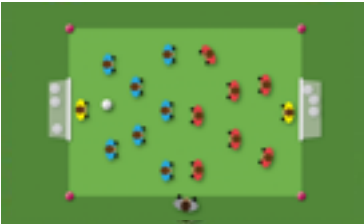



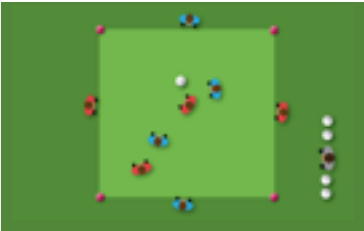
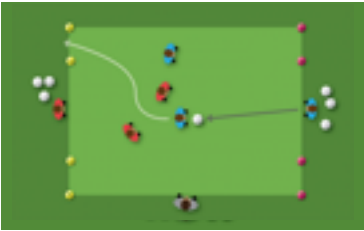


U10-U11 Program 1A | Tema: Cuts - frigøre bolden



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

U10-U11 Program 1B | Tema: Cuts - frigøre bolden



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