

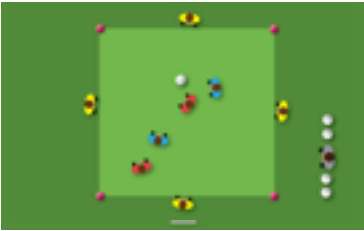
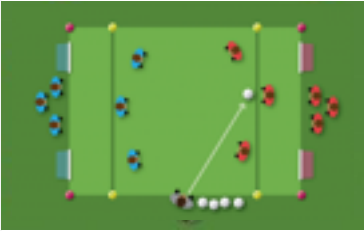
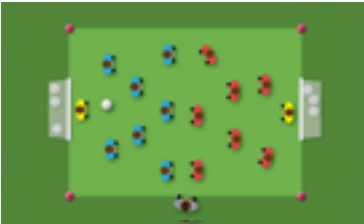



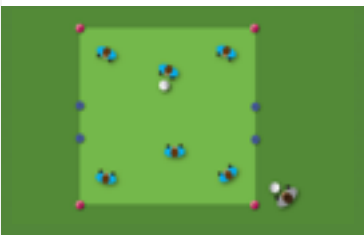
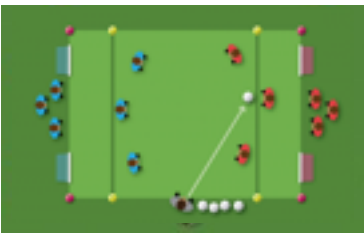


U10-11 Program 2A | Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Farvespil (evt. 2 grupper)</p>	Spænd i fodledet Ram bolden på "ækvator" Brug begge ben	6-12	
2	15	 <p>3v1</p>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	8 (8-12)	
3	15	 <p>2v2+4</p>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	8 (8-16)	
4	15	 <p>Horst Wein 4v4</p>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	16 (8-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U10-11 Program 2B | Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork med pasninger	Spænd i fodledet Ram bolden på "ækvator" Brug begge ben	6-24	
2	15	 Fodtennis (2 baner)	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	12 (6-12)	
3	15	 Horst Wein 2v2	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	8 (8-12)	
4	15	 5v5 (kun scoring på 1. berøring)	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	10 (8-12)	
5	15	 Kamp			