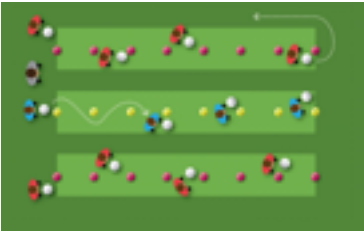






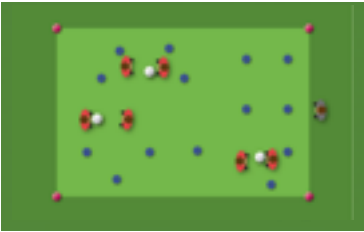




# U10-U11 Program 7A | Tema: Gennembrud - vendinger af spil/bandespil/spil på 3. mand



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Footwork</u></b>	Lavt tyngdepunkt Korrekt udførelse af øvelserne	4-12	
2	15	 <b><u>1v1 til siden</u></b>	Frigøre bolden fra modstander vha. cuts og vendinger	6-12	
3	15	 <b><u>3v3+3 (Twente)</u></b>	Bevægelse for boldholder Bandespil for at skifte firkant/ område Spil på 3. mand for at skifte firkant/område	9-11	
4	15	 <b><u>HW 3v3/4v4 - fast angriber</u></b>	Bevægelse for boldholder Bandespil med angriber Spil på 3. mand for scoring	6-12	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U10-U11 Program 7B Tema: Gennembrud - vendinger af spil/bandespil/spil på 3. mand



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Boldkaos med kegler</u></b>	Afleveringer med begge ben 1. berøring med begge ben	6-12	
2	15	 <b><u>1v1 m. bender</u></b>	Ud af skyggen Bevægelse for boldholder Bandespil	6-8	
3	15	 <b><u>2v2 - pres forfra og bagfra</u></b>	Ud af skyggen Bevægelse for boldholder Bandespil	8-12	
4	15	 <b><u>HW 3v3/4v4 m. fast angriber</u></b>	Bevægelse for boldholder Bandespil med angriber Spil på 3. mand for scoring	6-12	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			