











# U10-U11 Program 1A | Tema: Driblinger/Finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork</b></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Højt tempo	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Driblekant</b> (evt. 2 firkanter)</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Orientering i forhold til "modstander" Temposkift Forskellige finter	<b>8</b> (4-12)	
3	15	 <p><b>1v1 med 3 mål</b></p>	Tempo i 1. berøring Bolde tæt på fødderne Retningskift Temposkift Gå begge veje/bruge begge ben	<b>8</b> (6-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b></p>	Kun drible fremad og aflevere til siden/bagud	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 1B | Tema: Driblinger/Finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Teknikbokse</u></b>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Højt tempo	<b>12-24</b>	
2	15	 <b><u>Cuts med pasninger</u></b>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt Bruge begge ben	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <b><u>1v1 til siden</u></b>	Tempo i 1. berøring Lavt tyngdepunkt Retningsskift Bolden tæt på fødderne Temposkift væk fra modstander Drible med begge ben	<b>8</b> (6-12)	
4	15	 <b><u>5v5 (skabe overtal ved at drible)</u></b>	Temposkift væk fra modstander Lægge pres på modstander med bolden Kun drible modstander, når der er rum bagved	<b>10</b> (8-14)	
5	15	 <b>Kamp</b>			