

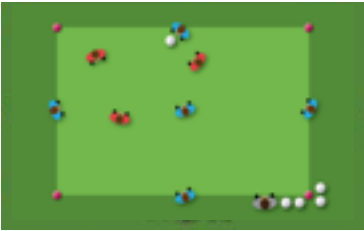









# U10-U11 Program 2A | Tema: Cuts - frigørelse af bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p style="text-align: center;"><b><u>Cuts</u></b></p>	Bolden tæt på fødderne Korrekt udførsel af øvelserne Bruge begge ben	<b>12-24</b>	
2	15	 <p style="text-align: center;"><b><u>1v1 til siden</u></b></p>	Bruge begge ben Frigøre bolden fra modstanderens pres Temposkift	<b>8</b> (4-10)	
3	15	 <p style="text-align: center;"><b><u>5v3</u></b></p>	Bruge begge ben Frigøre bolden fra modstanderens pres	<b>8</b> (7-12)	
4	15	 <p style="text-align: center;"><b><u>5v5</u></b></p>	Frigøre bolden til pasning	<b>10</b> (8-12)	
5	15	 <p style="text-align: center;"><b>Kamp</b></p>			

# U10-U11 Program 2B | Tema: Cuts - frigørelse af bold



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Skakbrættet</b>	Bruge begge ben Korrekt udførelse af øvelserne Temposkift	<b>12-24</b>	
2	15	 <b>1v1 til siden</b>	Bruge begge ben Gå begge veje vha. retningskift Frigøre bolden fra modstanderens pres Temposkift	<b>8</b> (4-10)	
3	15	 <b>6v3 med mål</b>	Bruge begge ben Frigøre bolden til pasning	<b>9</b> (6-12)	
4	15	 <b>Interval 3v3</b>	Bruge begge ben Frigøre bolden til afslutning	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <b>Kamp</b>			