

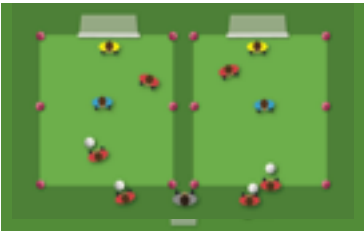
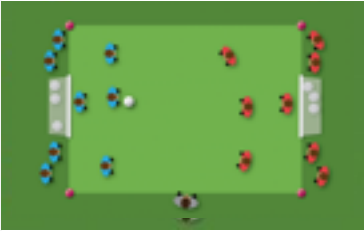




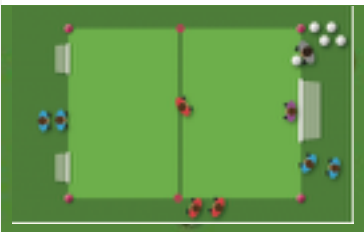



# U10-U11 Program 10A | Tema: Gennembrud - afslutninger (inderside)



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>Footwork med afslutninger</u></b>	Korrekt udførelse af øvelserne Spark med begge ben Inderside Spænd i foden	<b>4-16</b>	
2	15	 <b><u>1v1 med afslutninger</u></b>	Spark med begge ben Afslutning med inderside	<b>6-8</b>	
3	15	 <b><u>2v1 i 2 zoner med afslutning</u></b>	Spark med begge ben Afslutning med inderside	<b>6-12</b>	
4	15	 <b><u>Interval 3v3/4v4</u></b>	Spark med begge ben Afslutning med inderside	<b>12-16</b>	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			

# U10-U11 Program 10B Tema: Gennembrud - afslutninger (inderside)



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b><u>1v1 uden bold</u></b>	Kropsfinter Retningsskift Temposkift	6-12	
2	15	 <b><u>1v2</u></b>	Spark med begge ben Afslutning med inder side Kom hurtigt til afslutning Genpres ved boldtab	9-12	
3	15	 <b><u>3v2</u></b>	Spark med begge ben Afslutning med inder side Kom hurtigt til afslutning Genpres ved boldtab	10-12	
4	15	 <b><u>3-zone spil</u></b>	Spark med begge ben Afslutning med inder side Kom hurtigt til afslutning Genpres ved boldtab	10-12	
5	15	 <b><u>Kamp</u></b>			