

## Årsplan u10-12

	Tema	Koordination	Mentalt	Spil
<b>Januar</b>	Omstilling. De-Vi. Drible finte all-out-runs over hele banen	Rotation. Hurtigefødder	Mod	1 mod 1-6 mod 6. Overtals spil. spil eller dribble væk fra pres
<b>Februar</b>	Forsvar. Fase 1 sideforskyd. Førsteberøring-Pasninger	Balance. Arme og ben.	Træningsparathed	1 mod 1 (Defensiv) Spil med overtal.
<b>Marts</b>	Erobrings.Kantpres. Vendinger,pasninger og spark	Rotation. Hurtigefødder	Kommunikation	3 mod 3-6 mod 6. (offensivt og defensivt).Brede, dybde.
<b>April</b>	Opbygning. Fase 1 og 2. Driblinger og vendinger	Agillity. Hurtige fødder	Orientering	2 mod 2- 6 mod 6. Overtalsspil dybt før bredt modsatrettede bevægelser
<b>Maj</b>	Omstilling. Vi-De. Områdeorienteret genpres. Luk pasnings linjer. Første berøring	Rotation. Hurtige fødder	Målsætning	3 mod 2- 6 mod 5 sprint i pres og lukke rum
<b>Juni</b>	Afslutninger. Fase 3.Vendinger og spark	Balance. Arme og ben.	Koncentration	2 mod 2-6mod 6. + 1-2 joker. afslutning lang hjørne eller højt og kort
<b>Juli</b>	Ferie			
<b>August</b>	Erobrings.Kantpres. Vi-De. Returløb i sprint. Første berøring.	Agillity. Hurtige fødder	Træningsparathed	1 Mod 1. 3 mod 2-5 mod 6. Første berøring væk fra pres
<b>September</b>	Forsvar. Fase 1. 1 op 3 under .Førsteberøring-Pasninger	Rotation. Hurtige fødder	Koncentration	4 mod 4- 6 mod 6. 1 op 3 under. Sideforskyd
<b>Oktober</b>	Opbygning. Fase 2 og 3. Pasninger, vendinger og spark.	Balance. Arme og ben.	Udvikling	4 mod 4-6 mod 6 + 1.Cutback og chipbolde i felt. støttespiller
<b>November</b>	Afslutninger. Fase 3. Aktiv første berøring, spark	Boldøvelser	Orientering	2 mod 1- 6 mod 5. (offensivt) løb i forreste og bageste rum
<b>December</b>	Forsvars. Fase 1. 1 op 3 under. Sideforskyd	Agillity. Hurtige fødder	Koncentration	1 mod 1-6 mod 6. (Defensivt) kompakthed