











U8-U9 Program 2A Tema: 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>4v2 (Smørklat/Kant)</p>	Lavt tyngdepunkt Ud af skyggen Brug begge ben	12 (6-24)	
2	15	 <p>Barca - med 2 endebander</p>	Lavt tyngdepunkt Ud af skyggen Mød bolden (forberedelse)	8 (6-10)	
3	15	 <p>2v1</p>	Brug begge ben Retningsbestemt 1. berøring Orientering før boldmodtagelse	9 (6-12)	
4	15	 <p>Milan 4v4</p>	Brug begge ben Retningsbestemt 1. berøring Orientering før boldmodtagelse	8 (8-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 2B Tema: 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Farvespil	Brug begge ben Retningsbestemt 1. berøring Orientering før boldmodtagelse	9 (6-12)	
2	15	 2v2+4	Brug begge ben Retningsbestemt 1. berøring Orientering før boldmodtagelse Spil væk fra pres	8 (8-12)	
3	15	 2v2	Brug begge ben Retningsbestemt 1. berøring Orientering før boldmodtagelse	8 (4-12)	
4	15	 Horst Wein 3v3	Brug begge ben Retningsbestemt 1. berøring Orientering før boldmodtagelse Spil væk fra pres	9 (6-12)	
5	15	 Kampform			