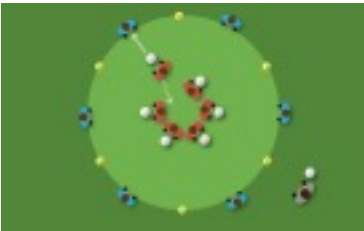



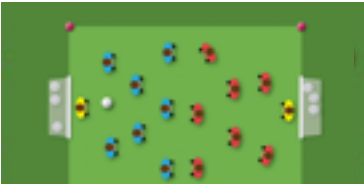





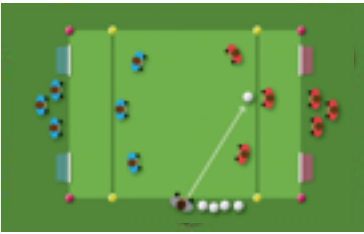
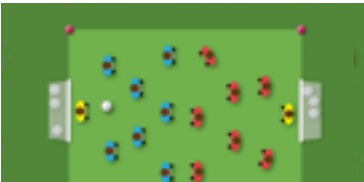
U8-U9 Program 3A Tema: afleveringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Cirklen	Spænd i fodledet Ram bolden på ækvator (midten) Brug begge ben 1. berøring inden aflevering	12-24	
2	15	 Agility (aflevering i 3 mands mål)	Koordination Aflevering med inderside 1. berøring inden aflevering	8 (4-16)	
3	15	 3v2	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse 1. berøring inden aflevering Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	10 (5-15)	
4	15	 2v2	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse 1. berøring inden aflevering Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	8 (4-12)	
5	15	 Kamp			

U8-U9 Program 3B Tema: afleveringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15		<u>3v1</u>	Spænd i fodledet Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben	12-24
2	15		<u>2v2+4</u>	Ud af skyggen Bevægelse på siderne Orientering før boldmodtagelse Vis du vil have bolden	8 (8-10)
3	15		<u>3v2</u>	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse 1. berøring inden aflevering Brug begge ben Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	10 (5-15)
4	15		<u>Horst Wein 3v3</u> (uden scoringszoner)	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben 1. berøring inden aflevering Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	12 (6-16)
5	15		Kamp		