






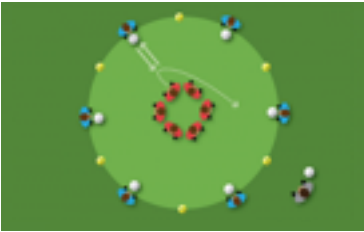




U8-U9 Program 5A Tema: Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.	
1	15		Frugtsalat	Bolden tæt på fødderne Brug begge ben Orientering	8-24	
2	15		Agility	Lavt tyngdepunkt Brug begge ben Løb baglæns med bold	8 (4-16)	
3	15		1v1 - fejlvendt	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Bolden tæt på fødderne Vend begge veje	8 (4-12)	
4	15		2v2 - fejlvendt	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Vis du vil have bolden Vend begge veje Hvornår er en vending den rigtige løsning?	12 (8-16)	
5	15		Kampform			

U8-U9 Program 5B Tema: Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <u>Cirklen</u>	Bolden tæt på fødderne Brug begge ben Vend begge veje	8-24	
2	15	 <u>2v2+2</u>	Vende på 1. berøring Lavt tyngdepunkt ved vending Vend begge veje Brug begge ben Hvornår er en vending den rigtige løsning?	8 (6-12)	
3	15	 <u>1v1 - fejlvendt</u>	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Bolden tæt på fødderne Vend begge veje	8 (4-12)	
4	15	 <u>Horst Wein - fast støttespiller</u>	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Vis du vil have bolden Vend begge veje Hvornår er en vending den rigtige løsning?	12 (8-16)	
5	15	 Kampform			