











# U8-U9 Program 2A Tema: 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>4v2</b> (Smørklat/Kant)</p>	Lavt tyngdepunkt Ud af skyggen Bruge begge ben	<b>12</b> (6-24)	
2	15	 <p><b>Barca - med 2 endebander</b></p>	Lavt tyngdepunkt Ud af skyggen - gøre sig spilbar Bruge begge ben	<b>8</b> (6-10)	
3	15	 <p><b>2v1</b></p>	Brug begge ben Offensiv 1. berøring Orientering før boldmodtagelse Løb for boldholder	<b>9</b> (6-12)	
4	15	 <p><b>Milan 4v4</b></p>	Brug begge ben Offensiv 1. berøring Orientering før boldmodtagelse Kommunikation - så boldholder hjælpes	<b>8</b> (8-12)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 2B Tema: 1. berøring



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