






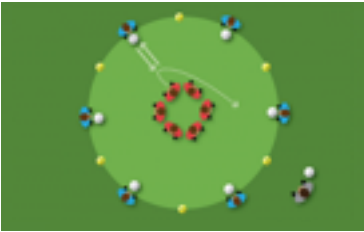




U8-U9 Program 5A Tema: Vendinger



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