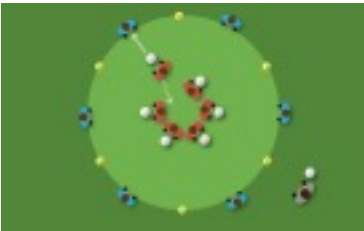



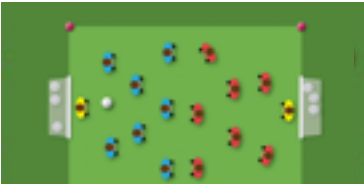


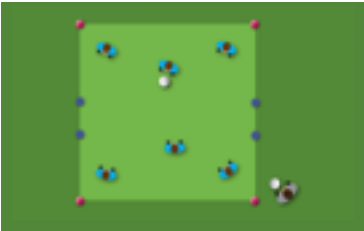




U8-U9 Program 3A Tema: afleveringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15		<u>Cirklen</u>	Spænd i fodledet Ram bolden på ækvator (midten) Brug begge ben	12-24
2	15		<u>Teknik og agility</u>	Koordination Aflevering med inderside	8 (4-16)
3	15		<u>3v2</u>	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	10 (5-15)
4	15		<u>2v2</u>	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse 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	 Fodtennis - fladt	Spænd i fodleddet Ram bolden på ækvator (midten) Støttefod ved bold i spilretning 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 Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	10 (5-15)	
4	15	 <u>Horst Wein 3v3</u> (uden scoringszoner)	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	12 (6-16)	
5	15	 Kamp			