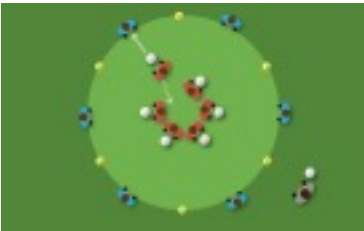






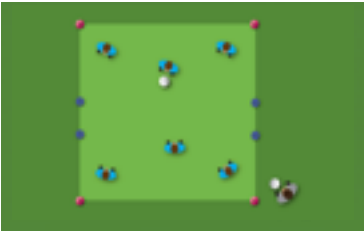




# U8-U9 Program 3A Tema: afleveringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b>Cirklen</b> (afleveringer med inderside)</p>	Spænd i fodledet Ram bolden på ækvator (midten) Spark igennem bolden Brug begge ben	<b>12-24</b>	
2	12	 <p><b>Teknik og agility</b></p>	Koordination Aflevering med inderside	<b>8</b> (4-16)	
3	12	 <p><b>4v2/5v2</b></p>	Ud af skyggen Aflevering med inderside Fart og timing i aflevering Orientering før boldmodtagelse	<b>12</b> (6-14)	
4	12	 <p><b>3v2</b></p>	Ud af skyggen Fart og timing i aflevering Orientering før boldmodtagelse Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	<b>10</b> (5-15)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U8-U9 Program 3B Tema: afleveringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Fodtennis - fladt</b>	Spænd i fodledet Ram bolden på ækvator (midten) Spark igennem bolden Støttefod ved bold i spilretning Brug begge ben	<b>12-24</b>	
2	12	 <b><u>2v2+4</u></b>	Ud af skyggen Bevægelse på siderne Fart og timing i aflevering Vis du vil have bolden	<b>8</b> (8-10)	
3	12	 <b><u>2v2</u></b>	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse Fart og timing i aflevering Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	<b>12</b> (8-16)	
4	12	 <b><u>Horst Wein 3v3</u></b> (uden scoringszoner)	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse Fart og timing i aflevering Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <b>Kamp</b>			