






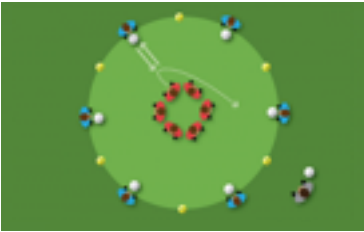
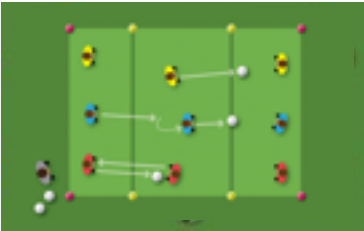



U8-U9 Program 5A Tema: Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Zig-Zag	Lavt tyngdepunkt Bolden tæt på fødderne Brug begge ben	8-24	
2	12	 <u>Teknik og agility</u>	Lavt tyngdepunkt Brug begge ben Løb baglæns med bold	8 (4-16)	
3	12	 <u>1v1 - fejlvendt</u>	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Bolden tæt på fødderne Vend begge veje	8 (4-12)	
4	12	 <u>2v2 - fejlvendt</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			

U8-U9 Program 5B Tema: Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Cirklen	Bolden tæt på fødderne Brug begge ben Vend begge veje	8-24	
2	12	 Farve Vendespil	Kvalitet i vending Vende på 1. berøring Brug begge ben Frigøre sig før boldmodtagelse	9 (6-12)	
3	12	 2v2+2	Vende på 1. berøring Lavt tyngdepunkt ved vending Vend begge veje Brug begge ben Hvornår er en vending den rigtige løsning?	8 (4-12)	
4	12	 Horst Wein - fast støttespiller	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			