


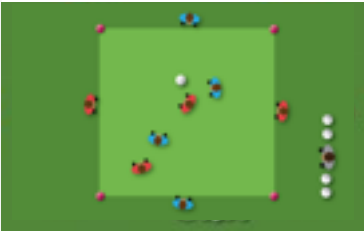



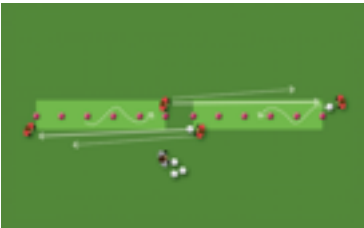


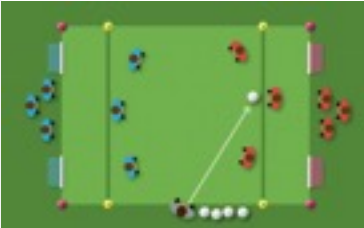

U8-U9 Program 2A Tema: 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Farvemix	Ud af skyggen Forberedelse før boldmodtagelse Brug begge ben Aktiv 1. berøring	12 (6-24)	
2	12	 Flipperen	Forberedelse før boldmodtagelse Spil på 2 berøringer Brug begge ben Åbne i kroppen	8 (4-16)	
3	12	 2v1	Brug begge ben Aktiv 1. berøring Orientering før boldmodtagelse	9 (6-12)	
4	12	 2v2+2	Brug begge ben Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Åbne i kroppen	8 (8-10)	
5	15	 Kampform			

U8-U9 Program 2B Tema: 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Footwork med pasninger	Lavt tyngdepunkt Brug begge ben Aktiv 1. berøring Spænd i fodleddet ved pasning	12 (4-16)	
2	12	 3v1	Ud af skyggen Brug begge ben Boldholder skal hele tiden have 2 muligheder Aktiv 1. berøring	8 (4-12)	
3	12	 2v2	Brug begge ben Orientering før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring	8 (4-12)	
4	12	 Horst Wein 3v3	Brug begge ben Orientering før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Spil væk fra pres	12 (6-16)	
5	15	 Kampform			