






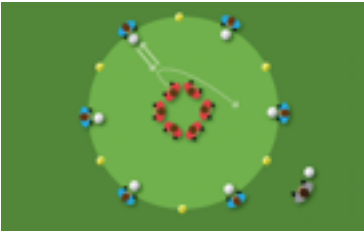
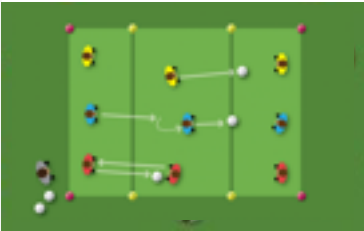



# U8-U9 Program 5A Tema: Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Zig-Zag</b>	Lavt tyngdepunkt Bolden tæt på fødderne Brug begge ben	<b>8-24</b>	
2	12	 <b><u>Teknik og agility</u></b>	Lavt tyngdepunkt Brug begge ben Løb baglæns med bold	<b>8</b> (4-16)	
3	12	 <b><u>1v1 - fejlvendt</u></b>	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Bolden tæt på fødderne Vend begge veje	<b>8</b> (4-12)	
4	12	 <b><u>2v2 - fejlvendt</u></b>	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Vis du vil have bolden Vend begge veje Hvornår er en vending den rigtige løsning?	<b>12</b> (8-16)	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U8-U9 Program 5B Tema: Vendinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>Cirklen</u></b></p>	Bolden tæt på fødderne Brug begge ben Vend begge veje	8-24	
2	12	 <p><b><u>Farve Vendespil</u></b></p>	Kvalitet i vending Vende på 1. berøring Brug begge ben Frigøre sig før boldmodtagelse	9 (6-12)	
3	12	 <p><b><u>2v2+2</u></b></p>	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	 <p><b><u>Horst Wein - fast støttespiller</u></b></p>	Lavt tyngdepunkt før boldmodtagelse Vis du vil have bolden Vend begge veje Hvornår er en vending den rigtige løsning?	12 (8-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			