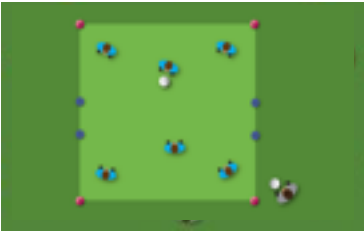
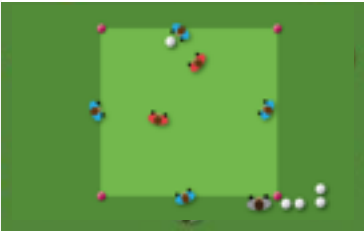
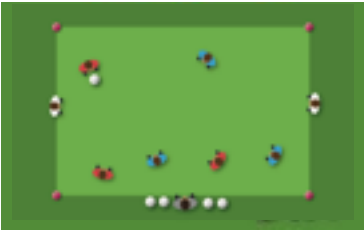
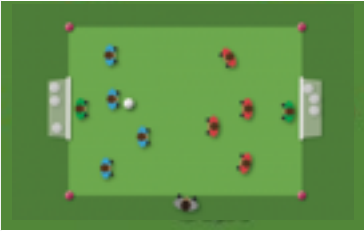




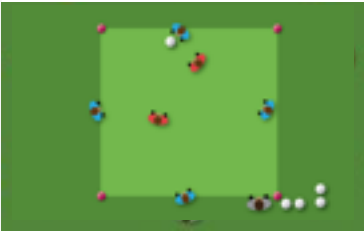
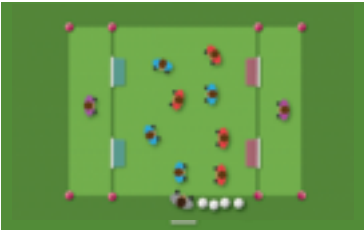


U8-U9 Program 10A Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		Fodtennis	Spænd i fodledet Bruge begge ben	6-12
2	12		<u>4v2/5v2/6v2</u>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger	6-8
3	12		<u>3v3+2</u>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger	8
4	12		<u>5v5</u>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger	8-10
5	15		Kampform		

U8-U9 Program 10B Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Farvemix</p>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger Orientering	6-12	
2	12	 <p>4v2/5v2/6v2</p>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger	6-8	
3	12	 <p>Horst Wein 4v4 - omvendte mål</p>	Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger Ud af skyggen	6-12	
4	12	 <p>5v5</p>	Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger Ud af skyggen	8-10	
5	15	 <p>Kampform</p>			