

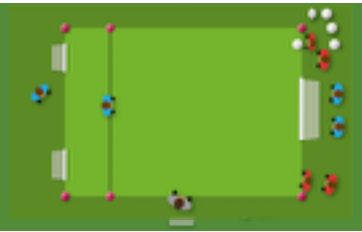
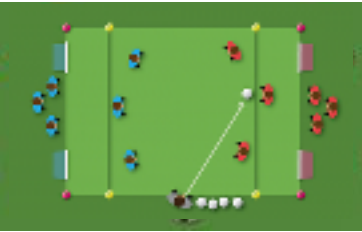





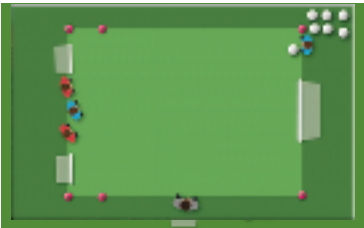
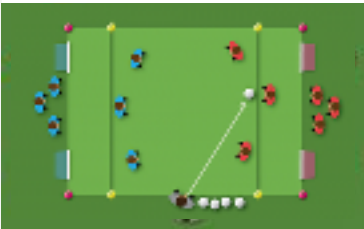

U8-U9 Program 3A Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Motorik og Agility</p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns og sidelæns. Springe, hoppe, kravle og slå kolbøtter.	8-12	
2	12	 <p>3v1</p>	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8-12	
3	12	 <p>2v2 - pres forfra og bagfra</p>	Aktiv 1. berøring Komme hurtigt til afslutning Omstilling efter boldtab	8-12	
4	12	 <p>Horst Wein 3v3 (uden scoringszoner)</p>	Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Scoring på 1. berøring	6-12	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U8-U9 Program 3B Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Motorik og Agility</p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns og sidelæns. Springe, hoppe, kravle og slå kolbøtter.	8-12	
2	12	 <p>Boldkaos med keglemål</p>	Aktiv 1. Berøring Bruge begge ben	8-12	
3	12	 <p>2v2 - fejlvendt</p>	Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Omstilling efter boldtab	8-12	
4	12	 <p>Horst Wein 4v4 (uden scoringszoner)</p>	Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Scoring på 1. berøring	8-16	
5	15	 <p>Kamp</p>			