


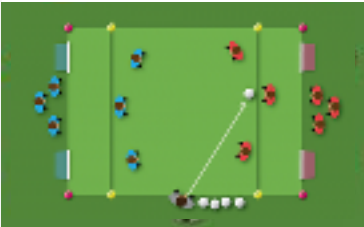






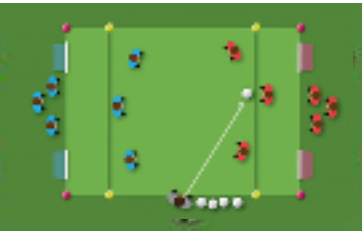

U8-U9 Program 3A Tema: 1. berøringer



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