
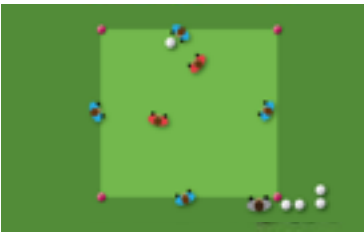







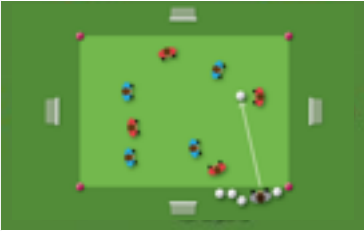

# U8-U9 Program 8A Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Flyt bolden med kroppen</b>	Koordination, balance og boldkontrol	8-12	
2	12	 <b>Farveflipperen</b>	Spille med 2 berøringer Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Orientering	8-12	
3	12	 <b>4v2</b>	Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Orientering	6-12	
4	12	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Orientering	6-12	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U8-U9 Program 8B Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b><u>1v1 med bander</u></b>	Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben	8-12	
2	12	 <b><u>3v1 i 2 firkanter</u></b>	Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben	5-12	
3	12	 <b><u>5v3 (6v3)</u></b>	Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben	8-9	
4	12	 <b><u>Milan 4v4</u></b> (evt 1-2 jokere)	Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben Orientering	8-12	
5	15	 <b>Kampform</b>			