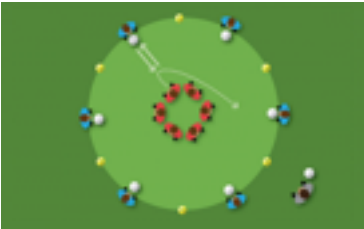







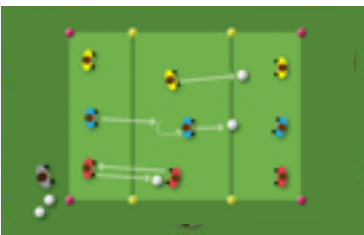
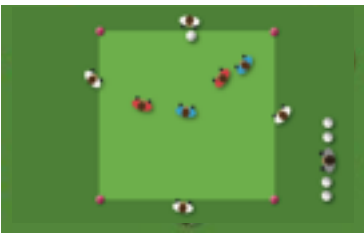
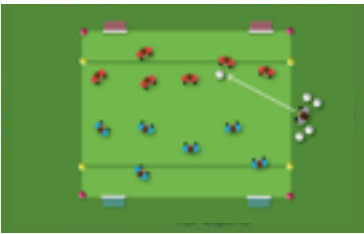

U8-U9 Program 5A Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Cirklen</u> <u>Vejledning indersidespark</u></p>	<p>Spænd i fodledet Støttefod på siden af bolden Brug begge ben</p>	8-12	
2	12	 <p><u>Motorik og Agility</u></p>	<p>Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns og sidelæns.</p>	8-12	
3	12	 <p><u>2v1 retvendt x 2</u></p>	<p>Hurtigt komme til afslutning Bevægelse for boldholder Spille eller drible?</p>	8-12	
4	12	 <p><u>6v3 - små mål</u></p>	<p>Fart i pasninger Åben krop ved boldmodtagelse Omstilling ved boldtab</p>	9-12	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 5B Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Footwork med pasninger	Korrekt udførelse af øvelserne Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasning Brug begge ben	8-12	
2	12	 Farve - vendespil	Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasning Brug begge ben	6-12	
3	12	 2v2+4	Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasning Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben	8-10	
4	12	 HW 5v5	Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasninger Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben	8-12	
5	15	 Kampform			