

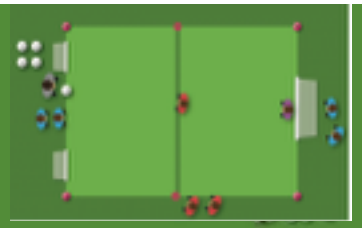




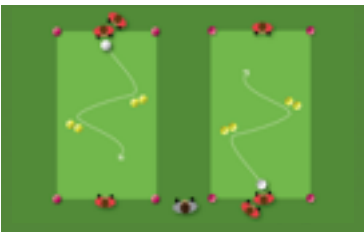

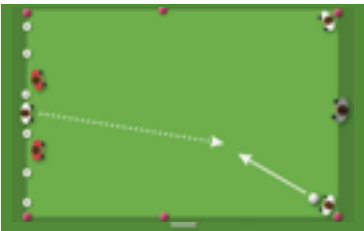


# U8-U9 Program 9A Tema: Vendinger/Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b><u>Motorik og Agility</u></b>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns og sidelæns.	6-8	
2	12	 <b><u>1v1 - 2 x keglemål</u></b>	Frigøre bolden vha. cuts og vendinger Temposkift efter cuts/vending Omstilling ved boldtab	6-8	
3	12	 <b><u>1v2 - fejlvendt</u></b>	Angriber skal forsøge at blive retvendt vha. cuts/vending Komme hurtigt til afslutning Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	8-12	
4	12	 <b><u>3v3 - 6 mål</u></b>	Spilvendinger Forsvar skal presse højt Omstilling efter boldtab	6-12	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U8-U9 Program 9B Tema: Vendinger/Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<b>Cuts</b>	Korrekt udførelse af øvelserne Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Orientering	6-8
2	12		<b>1v1 til siden</b>	Retningsskift vha. vendinger eller cuts Omstilling ved boldtab	4-6
3	12		<b>3v2 - fejlvendt</b>	Hurtigt komme til afslutning Spille eller drible? Omstilling ved boldtab	8-12
4	12		<b>Horst Wein 3v3 - diagonal</b>	Spilvendinger Spille eller drible Omstilling ved boldtab	6-12
5	15		<b>Kampform</b>		