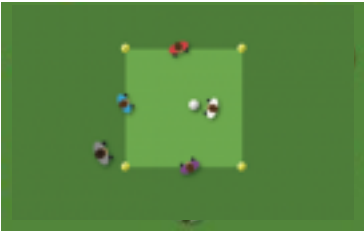







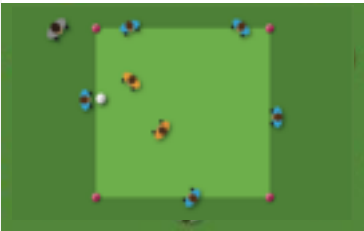
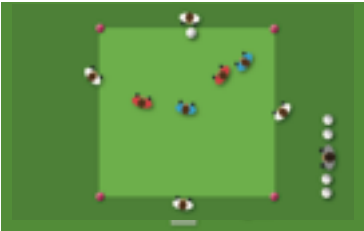
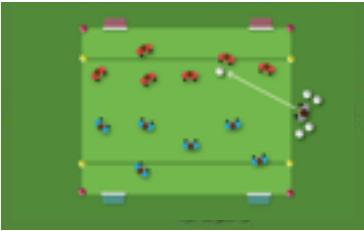

# U8-U9 Program 10A Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Farveflipperen</b>	Fart og kvalitet i pasning Forberedelse før boldmodtagelse Orientering	4-12	
2	12	 <b>Farvemix</b>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger Orientering	6-12	
3	12	 <b>2v1 - retvendt x 2</b>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger	8-12	
4	12	 <b>5v5</b>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger	8-10	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U8-U9 Program 10B Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>1v1 med bander</b>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger	8-12	
2	12	 <b>5v2</b>	Spænd i fodledet Bruge begge ben Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger	6-8	
3	12	 <b>2v2+4</b>	Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger Ud af skyggen Omstilling ved boldtab	8-16	
4	12	 <b>Horst Wein 5v5</b>	Aktiv 1. berøring Fart og kvalitet i pasninger Ud af skyggen Omstilling ved boldtab	10-12	
5	15	 <b>Kampform</b>			