

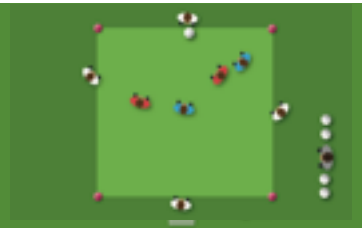




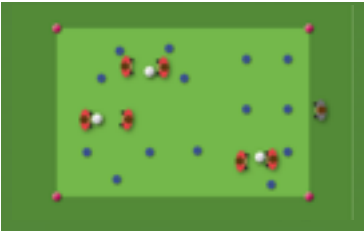
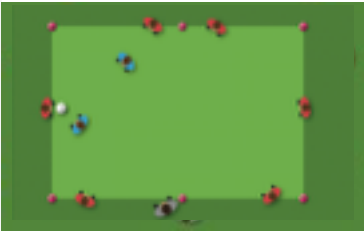



U8-U9 Program 3A Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Motorik og Agility	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns og sidelæns	8-12	
2	12	 3v1	1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8-12	
3	12	 2v2 + 4	Ud af skyggen 1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8-12	
4	12	 Milan 4v4 (evt. spil med 1-2 jokere)	Ud af skyggen Åben krop ved boldmodtagelse Omstilling ved boldtab	8-10	
5	15	 Kamp			

U8-U9 Program 3B Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Boldkaos med kegler	1. berøringer med begge ben Temposkift efter 1. berøring	8-12	
2	12	 6v2 (kant)	Ud af skyggen 1. berøringer med begge ben Åben krop ved boldmodtagelse	8-16	
3	12	 2v2 - centrum	Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Bevægelse for boldholder Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	8-12	
4	12	 Horst Wein 4v4 (uden scoringszoner)	Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Scoring på 1. berøring	8-16	
5	15	 Kamp			