
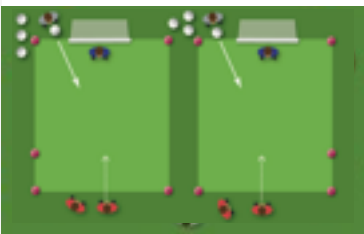

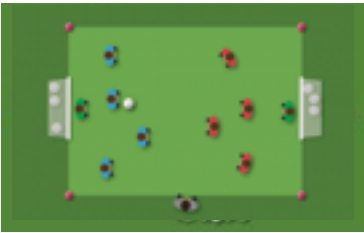



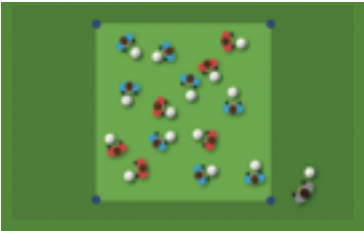
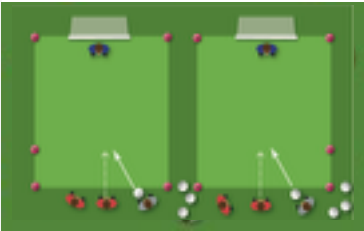



# U8-U9 Program 2A Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>Footwork med afslutninger</u></b></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Afslutninger med begge ben	<b>6-12</b>	
2	12	 <p><b><u>Afslutninger - modløbsbold</u></b></p>	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Bruge begge ben	<b>6-8</b>	
3	12	 <p><b><u>3v2 - med afslutning</u></b></p>	Lægge pres på forsvaret med bolden Bevægelse for boldholder Komme hurtigt til afslutning	<b>10-12</b>	
4	12	 <p><b><u>5v5</u></b></p>	Lægge pres på forsvaret med bolden Bevægelse for boldholder Afslutninger med begge ben	<b>8-12</b>	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 2B Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<b><u>Boldkaos</u></b>	Korrekt udførelse af øvelserne Drible med begge ben	8-12
2	12		<b><u>Afslutninger - medløbsbold</u></b>	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Bruge begge ben	6-8
3	12		<b><u>Rouletten</u></b>	Temposkift og retningskift (1v1) Spille eller drible? (2v1)	6-10
4	12		<b><u>Interval 3v3/4v4</u></b>	Høj intensitet Mange afslutninger Afslutte med begge ben	8-16
5	15		<b>Kampform</b>		