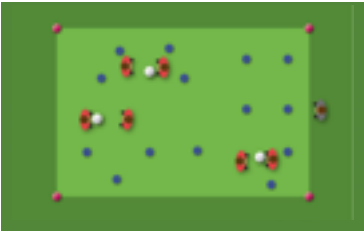


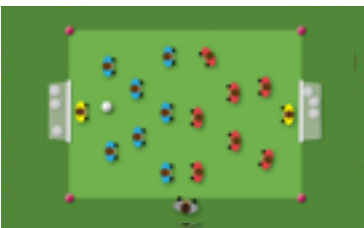







U8-U9 Program 3A Tema: 1. berøringer



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1 | 12 |  Boldkaos med keglemål | 1. berøringer med begge ben 1. berøringer med inderside, yderside og bag om støttebenet | 8-12 | |
| 2 | 12 |  Flipperen | 1. berøringer med begge ben Orientering i forhold til de andre spillere | 8-12 | |
| 3 | 12 |  2v2 - 3 mål | Aktiv 1. berøring Spille eller drible? | 8-12 | |
| 4 | 12 |  Horst Wein 3v3 | Aktiv 1. berøring Spille eller drible? | 6-12 | |
| 5 | 15 |  Kamp | | | |

U8-U9 Program 3B Tema: 1. berøringer



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|---|-------|-------|
| 1 | 12 |  <u>Teknik og Agility</u> | Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns, baglæns og sidelæns. | 8-12 | |
| 2 | 12 |  <u>Southampton</u> | Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring | 8 | |
| 3 | 12 |  <u>6v3 med små mål</u> | Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Bruge begge ben | 9-11 | |
| 4 | 12 |  <u>Horst Wein 3v3</u> (uden scoringszoner) | Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Scoring på 1. berøring | 6-12 | |
| 5 | 15 |  Kamp | | | |