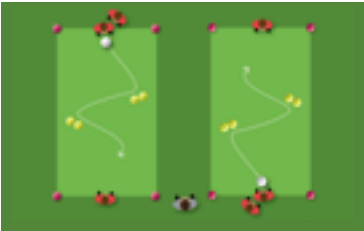

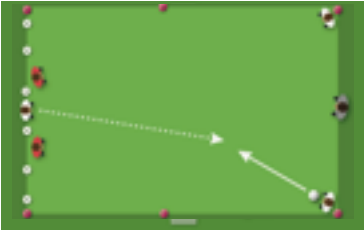

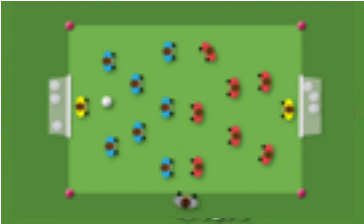


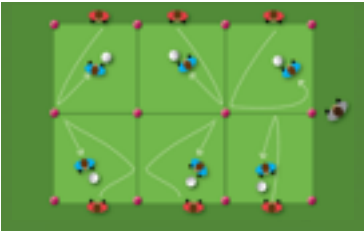




U8-U9 Program 4A Tema: Vendinger/Cuts



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|---|-------|-------|
| 1 | 12 |  <u>Cuts i firkant</u> | Korrekt udførelse af øvelserne Brug begge ben | 6-12 | |
| 2 | 12 |  <u>1v1 til siden</u> | Hurtige retningskift og temposkift væk fra modstanderen | 6-8 | |
| 3 | 12 |  <u>3v2 - fejlvendt</u> | Hurtige retningskift og temposkift væk fra modstanderen | 8-12 | |
| 4 | 12 |  <u>Horst Wein 3v3 - diagonal</u> | Hurtige retningskift og temposkift væk fra modstanderen Hurtige spilvendinger | 6-12 | |
| 5 | 15 |  Kampform | | | |

U8-U9 Program 4B Tema: Vendinger/Cuts



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1 | 12 |  <p><u>Cuts i par</u></p> | Korrekt udførelse af øvelserne Brug begge ben Flytte bolden på cuttet | 8-12 | |
| 2 | 12 |  <p><u>1v1 - forskudte mål</u></p> | Hurtige retningsskift og temposkift væk fra modstanderen | 6-8 | |
| 3 | 12 |  <p><u>2v2 - fejlvendt</u></p> | Hurtige retningsskift og temposkift væk fra modstanderen | 8-12 | |
| 4 | 12 |  <p><u>Horst Wein 3v3 - diagonal</u></p> | Hurtige retningsskift og temposkift væk fra modstanderen Hurtige spilvendinger | 6-12 | |
| 5 | 15 |  <p>Kampform</p> | | | |