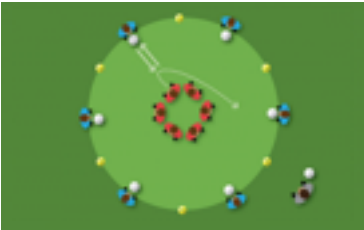

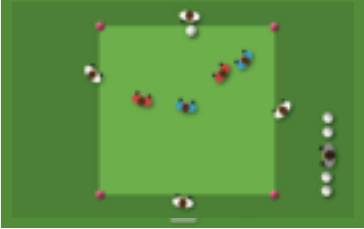




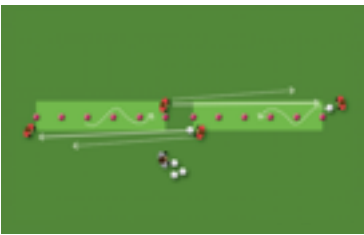
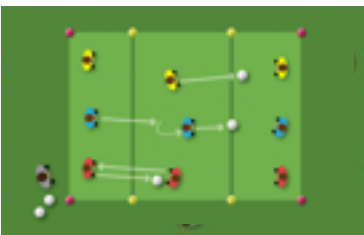



# U8-U9 Program 5A Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>Cirklen</u></b> <b><u>Vejledning indersidespark</u></b></p>	Spænd i fodledet Støttefod på siden af bolden Brug begge ben	8-12	
2	12	 <p><b><u>3v1</u></b></p>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	8-12	
3	12	 <p><b><u>2v2+4</u></b></p>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	8-10	
4	12	 <p><b><u>Horst Wein 3v3</u></b></p>	Spænd i fodledet Fart i pasning Brug begge ben	6-12	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 5B Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Footwork med pasninger</b>	Korrekt udførelse af øvelserne Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasning Brug begge ben	8-12	
2	12	 <b>Farve - vendespil</b>	Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasning Brug begge ben	6-12	
3	12	 <b>2v2+2</b>	Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasning Brug begge ben	8-10	
4	12	 <b>5v5</b>	Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasning Brug begge ben	8-10	
5	15	 <b>Kampform</b>			