
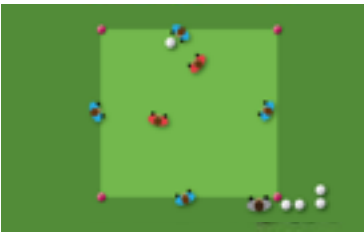







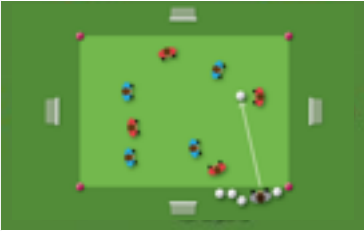

U8-U9 Program 8A Tema: 1. berøringer



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1 | 12 |  Flyt bolden med kroppen | Koordination, balance og boldkontrol | 8-12 | |
| 2 | 12 |  Farveflipperen | Spille med 2 berøringer Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Orientering | 8-12 | |
| 3 | 12 |  4v2 | Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Orientering | 6-12 | |
| 4 | 12 |  Horst Wein 3v3 | Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Orientering | 6-12 | |
| 5 | 15 |  Kampform | | | |

U8-U9 Program 8B Tema: 1. berøringer



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|--|-------|-------|
| 1 | 12 |  <u>1v1 med bander</u> | Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben | 8-12 | |
| 2 | 12 |  <u>3v1 i 2 firkanter</u> | Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben | 5-12 | |
| 3 | 12 |  <u>5v3 (6v3)</u> | Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben | 8-9 | |
| 4 | 12 |  <u>Milan 4v4</u> (evt 1-2 jokere) | Aktiv 1. berøring Ud af skyggen Bruge begge ben Orientering | 8-12 | |
| 5 | 15 |  Kampform | | | |