






U8-U9 Program 9A Tema: Vendinger/Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Cuts med pasning</u></p>	Korrekt udførelse af cuts Bolden skal flyttes på cuttet	6-12	
2	12	 <p><u>1v1 - fejlvendt</u></p>	Angriber skal forsøge at blive retvendt. Skabe plads vha. af vendinger eller cuts	6-8	
3	12	 <p><u>2v2 - fejlvendt</u></p>	Angriber skal forsøge at blive retvendt. Skabe plads vha. af vendinger eller cuts Forsøge at skabe 2v1	8-12	
4	12	 <p><u>Horst Wein 3v3 - diagonal</u></p>	Skabe 2v1 Hurtige spilvendinger	6-12	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 9B Tema: Vendinger/Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Zig-zag	Korrekt udførelse af øvelserne Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben	8-12	
2	12	 <u>1v1 - omvendte mål</u>	Retningskift vha. vendinger eller cuts Orientering i forhold til modstander	6-8	
3	12	 <u>2v2 - med 3 mål</u>	Skabe 2v1 Spille eller drible?	8-12	
4	12	 <u>Horst Wein 4v4 - diagonal</u>	Skabe 2v1 Hurtige spilvendinger	8-16	
5	15	 Kampform			