
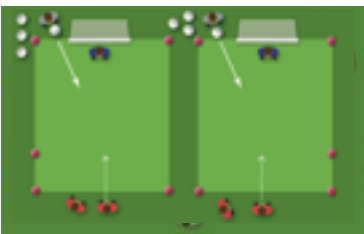

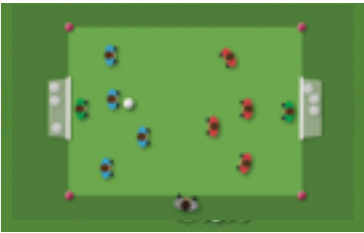



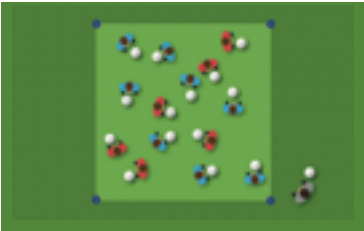
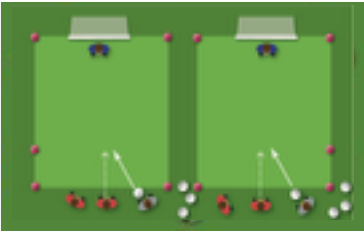



U8-U9 Program 2A Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Footwork med afslutninger</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Afslutninger med begge ben	6-12	
2	12	 <u>Afslutninger - modløbsbold</u>	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Bruge begge ben	6-8	
3	12	 <u>3v2 - med afslutning</u>	Lægge pres på forsvaret med bolden Bevægelse for boldholder Komme hurtigt til afslutning	10-12	
4	12	 <u>5v5</u>	Lægge pres på forsvaret med bolden Bevægelse for boldholder Afslutninger med begge ben	8-12	
5	15	 Kampform			

U8-U9 Program 2B Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<u>Boldkaos</u>	Korrekt udførelse af øvelserne Drible med begge ben	8-12
2	12		<u>Afslutninger - medløbsbold</u>	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Bruge begge ben	6-8
3	12		<u>Rouletten</u>	Temposkift og retningskift (1v1) Spille eller drible? (2v1)	6-10
4	12		<u>Interval 3v3/4v4</u>	Høj intensitet Mange afslutninger Afslutte med begge ben	8-16
5	15		Kampform		