









U8-U9 Program 3A Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Boldkaos med keglemål	1. berøringer med begge ben 1. berøringer med inderside, yderside og bag om støttebenet	8-12	
2	12	 Flipperen	1. berøringer med begge ben Orientering i forhold til de andre spillere	8-12	
3	12	 2v2 - 3 mål	Aktiv 1. berøring Spille eller drible?	8-12	
4	12	 Horst Wein 3v3	Aktiv 1. berøring Spille eller drible?	6-12	
5	15	 Kamp			

U8-U9 Program 3B Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Teknik og Agility</u></p>	Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns, baglæns og sidelæns.	8-12	
2	12	 <p><u>Southampton</u></p>	Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring	8	
3	12	 <p><u>6v3 med små mål</u></p>	Forberedelse før boldmodtagelse Aktiv 1. berøring Bruge begge ben	9-11	
4	12	 <p><u>Horst Wein 3v3</u> (uden scoringszoner)</p>	Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Scoring på 1. berøring	6-12	
5	15	 <p>Kamp</p>			