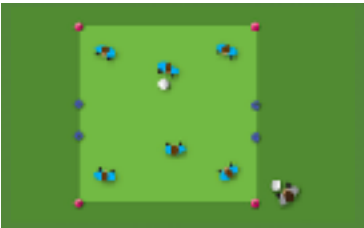
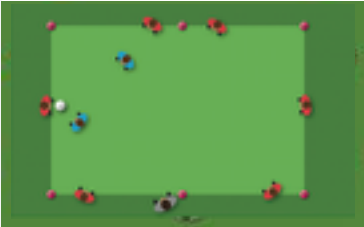






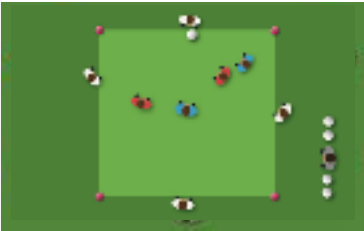
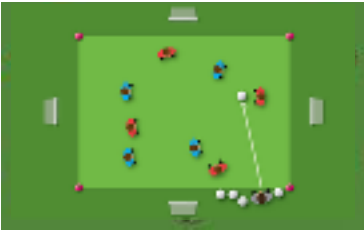


# U8-U9 Program 5A Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b>Fodtennis - fladt</b></p>	<p>Spænd i fodledet                      Støttefod på siden af bolden                      Brug begge ben                      Kvalitet i pasninger</p>	6-12	
2	12	 <p><b>6v2</b></p>	<p>Spænd i fodledet                      Støttefod på siden af bolden                      Brug begge ben                      Kvalitet i pasninger</p>	6-10	
3	12	 <p><b>3v3 Milan</b>                      (kan spilles med 1-2 jokere)</p>	<p>Fart i pasninger                      Åben krop ved boldmodtagelse                      Omstilling ved boldtab</p>	6-12	
4	12	 <p><b>3v2</b></p>	<p>Fart i pasninger                      Åben krop ved boldmodtagelse                      Omstilling ved boldtab                      Komme hurtigt til afslutning</p>	10-12	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U8-U9 Program 5B Tema: Pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<b><u>3v1</u></b>	Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasning Brug begge ben	8-12
2	12		<b><u>2v2+4</u></b>	Spænd i fodledet Fart og kvalitet i pasning Åben krop ved boldmodtagelse Brug begge ben	6-12
3	12		<b><u>4v4 Milan</u></b> (kan spilles med 1-2 jokere)	Fart i pasninger Åben krop ved boldmodtagelse Omstilling ved boldtab	8-10
4	12		<b><u>3v2</u></b>	Fart i pasninger Åben krop ved boldmodtagelse Omstilling ved boldtab Komme hurtigt til afslutning	10-12
5	15		<b>Kamp</b>		