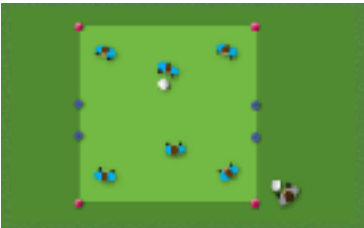
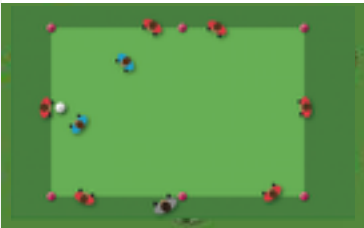






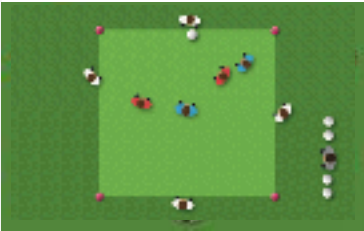
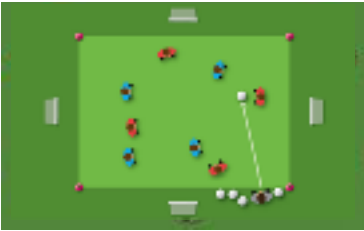


U8-U9 Program 5A Tema: Pasninger



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

U8-U9 Program 5B Tema: Pasninger



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