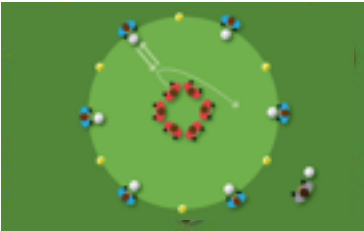

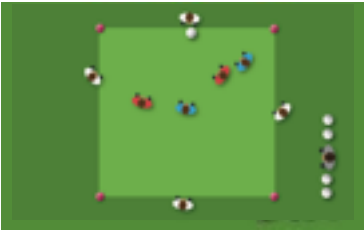




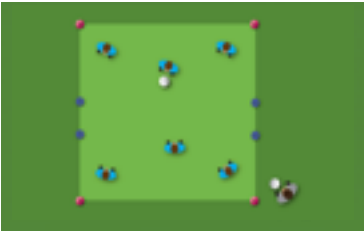
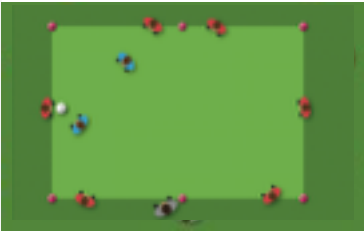
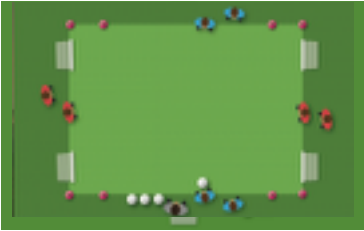


# U8-U9 Program 8A Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b><u>Cirklen</u></b>	Aktiv 1. berøring Bolden tæt på fødderne	6-8	
2	12	 <b><u>3v1</u></b>	Spille med 2 berøringer Aktiv 1. berøring Bruge begge ben Orientering	8-12	
3	12	 <b><u>2v2+4</u></b>	Aktiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Orientering Omstilling ved boldtab	8-10	
4	12	 <b><u>Milan 4v4</u></b> (evt 1-2 jokere)	Aktiv 1. berøring Åben krop ved boldmodtagelse Bruge begge ben Orientering Omstilling ved boldtab	8-10	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U8-U9 Program 8B Tema: 1. berøringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Fodtennis - fladt</b>	Aktiv 1. berøring Bruge begge ben	6-12	
2	12	 <b>6v2</b>	Aktiv 1. berøring Åben krop ved boldoptagelse Ud af skyggen Bruge begge ben	8-10	
3	12	 <b>2v2 - centrum</b>	Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Forsvarere skal sprinter i pres Omstilling ved boldtab	8-12	
4	12	 <b>Horst Wein 4v4</b> (evt 1-2 jokere)	Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder Ud af skyggen Bruge begge ben Orientering Omstilling ved boldtab	8-16	
5	15	 <b>Kampform</b>			