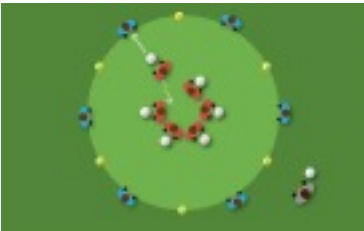






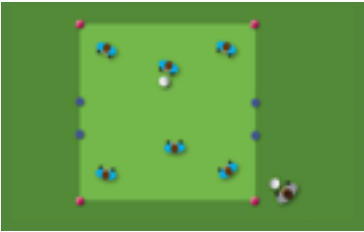




U8-U9 Program 3A Tema: afleveringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Cirklen (afleveringer med inderside)</p>	Spænd i fodledet Ram bolden på ækvator (midten) Spark igennem bolden Brug begge ben	12-24	
2	12	 <p>Teknik og agility</p>	Koordination Aflevering med inderside	8 (4-16)	
3	12	 <p>4v2/5v2</p>	Ud af skyggen Aflevering med inderside Fart og timing i aflevering Orientering før boldmodtagelse	12 (6-14)	
4	12	 <p>3v2</p>	Ud af skyggen Fart og timing i aflevering Orientering før boldmodtagelse Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	10 (5-15)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U8-U9 Program 3B Tema: afleveringer



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Fodtennis - fladt	Spænd i fodledet Ram bolden på ækvator (midten) Spark igennem bolden Støttefod ved bold i spilretning Brug begge ben	12-24	
2	12	 <u>2v2+4</u>	Ud af skyggen Bevægelse på siderne Fart og timing i aflevering Vis du vil have bolden	8 (8-10)	
3	12	 <u>2v2</u>	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse Fart og timing i aflevering Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	12 (8-16)	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u> (uden scoringszoner)	Ud af skyggen Orientering før boldmodtagelse Fart og timing i aflevering Hvornår er aflevering den rigtige løsning?	12 (6-16)	
5	15	 Kamp			