

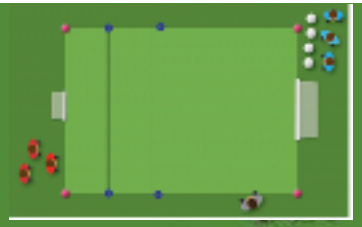





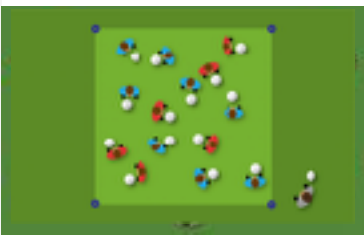



# U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>Motorik og Agility</u></b></p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns eller sidelæns	6-8	
2	12	 <p><b><u>Driblekant - 4 bolde</u></b></p>	Temposkift fordi modstander Drible med begge ben	8-12	
3	12	 <p><b><u>1v1 - 3 mål</u></b></p>	Retningsskift Temposkift forbi forsvarer Drible med begge ben Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
4	12	 <p><b><u>2v2 - centrum</u></b></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Forsvarere skal sprinte i pres	8-12	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b>Footwork med pasninger</b></p>	Boldkontrol Drible med begge ben Kvalitet i pasninger	8-12	
2	12	 <p><b>Boldkaos</b></p>	Bruge begge ben Bolden tæt på fødderne Jonglering	8-12	
3	12	 <p><b>1v1 - forskudte mål</b></p>	Temposkift Retningskift Omstilling efter boldtab Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
4	12	 <p><b>2v2 - 3 mål</b></p>	Spille eller drible Orientering efter frit mål Omstilling efter boldtab Forsvarer skal sprinte i pres	8-12	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			