
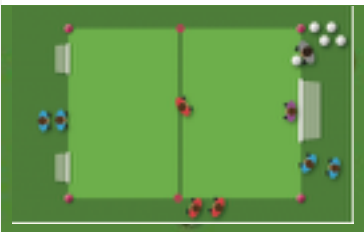

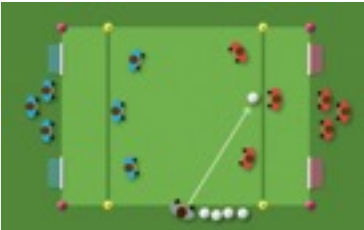



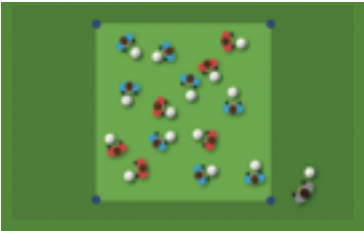




U8-U9 Program 6A Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>1v1 uden bold</u>	Kropsfinter Retningsskift Temposkift Gå begge veje forbi forsvarsspiller	6-8	
2	12	 <u>1v2 - retvendt</u>	Hurtigt komme til afslutning Aktiv 1. berøring Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-9	
3	12	 <u>2v2 - pres forfra og bagfra</u>	Hurtigt komme til afslutning Aktiv 1. berøring Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	8-12	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Skabe overtal ved at dribble Spille eller dribble?	6-12	
5	15	 Kampform			

U8-U9 Program 6B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		Boldkaos	Bolden tæt på fødderne Drible med begge ben	6-8
2	12		1v1 - 2 bolde	Retningskift Temposkift forbi forsvarer Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	8-12
3	12		2v2 - fejlvendt	Orientering inden boldmodtagelse Bevægelse for boldholder Spille eller drible Omstilling ved boldtab	8-12
4	12		Horst Wein 4v4 (evt. med 1-2 jokere)	Skabe overtal ved at drible Spille eller drible?	8-10
5	15		Kampform		