


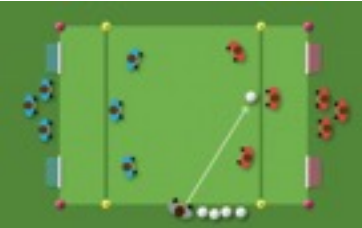



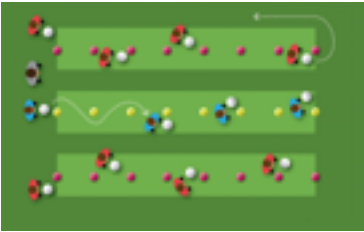




U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Motorik og Agility</u></p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns eller sidelæns	6-8	
2	12	 <p><u>Driblekant - 4 bolde</u></p>	Temposkift fordi modstander Drible med begge ben	8-12	
3	12	 <p><u>2v2 - centrum</u></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Forsvarere skal sprinte i pres	8-12	
4	12	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Forsvarere skal sprinte i pres	6-12	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		Footwork	Boldkontrol Drible med begge ben	8-12
2	12		1v1 - 3 mål	Retningskift Temposkift forbi forsvarer Drible med begge ben Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8
3	12		2v2 - 3 mål	Lægge pres på forsvarsspillerne med bolden Bevægelse for boldholder Spille eller drible Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	8-12
4	12		Horst Wein 4v4	Lægge pres på forsvarsspillerne med bolden Bevægelse for boldholder Spille eller drible Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-12
5	15		Kampform		