
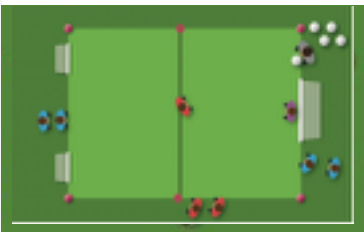

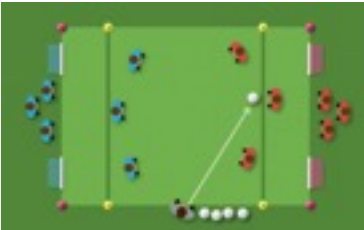



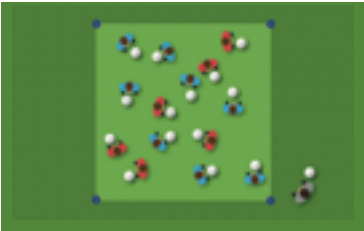




U8-U9 Program 6A Tema: Driblinger og finter



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