


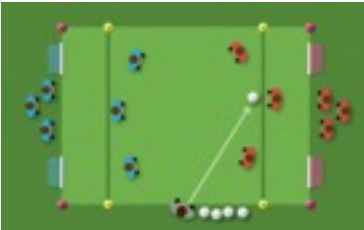




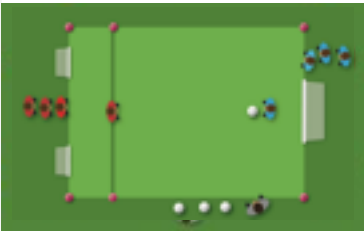
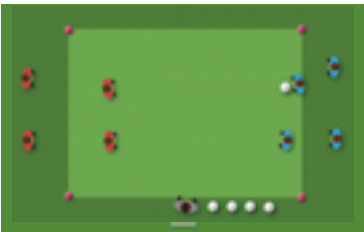


U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Driblekant</u>	Korrekt udførelse af finterne Drible med begge ben	8-12	
2	12	 <u>1v1 - 3 mål</u>	Temposkift fordi modstander Drible med begge ben	6-8	
3	12	 <u>2v2 - centrum</u>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible?	8-12	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible?	6-12	
5	15	 Kampform			

U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>1v1 uden bold</u></p>	Temposkift Retningsskift Kropsfinter	8-12	
2	12	 <p><u>1v1 med omstilling</u></p>	Temposkift forbi modstander Sætte fart i 1. berøring Omstilling fra angriber til forsvarer	6-8	
3	12	 <p><u>2v2 til baglinie</u></p>	Lægge pres på forsvarsspillerne med bolden Bevægelse for boldholder Spille	8-12	
4	12	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Ud af skyggen Bevægelse for boldholder Spille eller drible?	6-12	
5	15	 <p>Kampform</p>			