
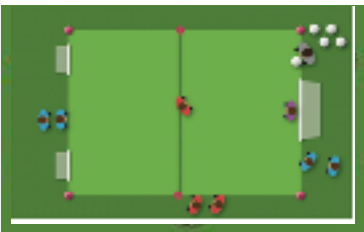







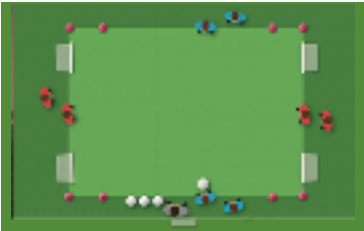


U8-U9 Program 6A Tema: Spil



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	 <u>Kampe på kryds</u>		4 hold á 3-4 spillere	

U8-U9 Program 6B Tema: Spil



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>1v1 - 2 bolde</u></p>	Retningsskift Temposkift forbi forsvarer Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	8-12	
2	12	 <p><u>2v1</u></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible?	8-12	
3	12	 <p><u>2v2 - centrum</u></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible Omstilling efter boldtab	8-12	
4	12	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Skabe overtal ved at drible Spille eller drible?	6-12	
5	15	 <p><u>Kampe på kryds</u></p>		4 hold á 3-4 spillere	