






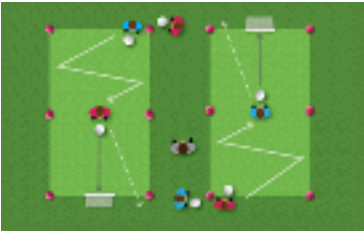




# U8-U9 Program 4A Tema: Vendinger/Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Boca Juniors</b>	Lave finter, vendinger og cuts Inderside, yderside og fodsål Brug begge ben Højt tempo - men ikke hurtigere end at øvelserne bliver korrekt udført.	8-16	
2	12	 <b>1v1 - sidevendt</b>	Hurtige retningskift og temposkift væk fra modstanderen Drible med fjerneste fod	6-8	
3	12	 <b>2v2 - retvendt</b>	Bevægelse for boldholder Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling efter boldtab	8-12	
4	12	 <b>3v3 - 6 mål</b>	Bevægelse for boldholder Hurtige spilvendinger Højt pres fra det forsvarende hold Omstilling efter boldtab	6-12	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U8-U9 Program 4B Tema: Vendinger/Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>Cuts med pasning</u></b></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Brug begge ben Flytte bolden på cuttet	6-8	
2	12	 <p><b><u>1v1 - til siden</u></b></p>	Retningskift vha. vendinger og cuts Temposkift væk fra forsvarer Omstilling efter boldtab	6-8	
3	12	 <p><b><u>2v2 - fejlvendt</u></b></p>	Angriber skal forsøge at blive retvendt. Forsvarer skal forhindre angriber at blive retvendt. Bevægelse for boldholder Omstilling efter boldtab	8-12	
4	12	 <p><b><u>Horst Wein 3v3 - diagonal</u></b></p>	Hurtige retningskift og temposkift væk fra modstanderen Hurtige spilvendinger Omstilling efter boldtab	6-12	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			