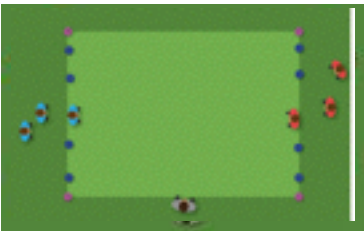
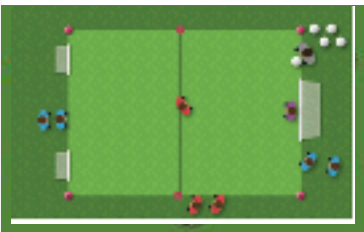

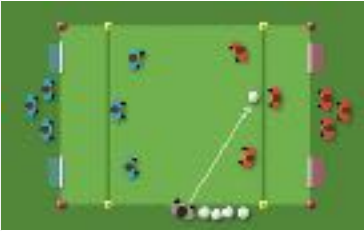





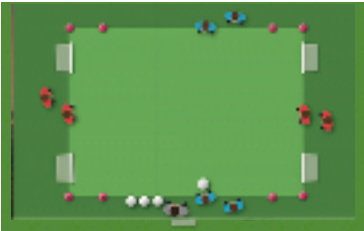


U8-U9 Program 6A Tema: Spil



| 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> | Retningskift 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 | |