







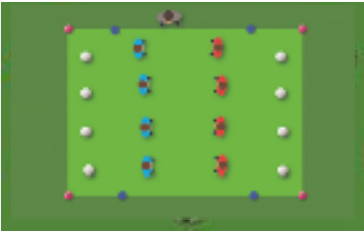
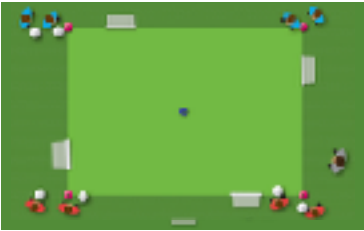


U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Motorik og Agility</u></p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns eller sidelæns	6-8	
2	12	 <p><u>Driblekant - 4 bolde</u></p>	Temposkift fordi modstander Drible med begge ben	8-12	
3	15	 <p><u>1v1 - ruder</u></p>	Retningskift Temposkift forbi forsvarer Drible med begge ben Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
4	15	 <p><u>2v2 - centrum</u></p>	Bevægelse for boldholder Spille eller drible? Forsvarere skal sprinte i pres	8-12	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Footwork med pasninger	Boldkontrol Drible med begge ben Kvalitet i pasninger	8-12	
2	12	 Stjæle bolde	Bruge begge ben Bolden tæt på fødderne Drible i høj fart	8-12	
3	15	 1v1 - forskudte mål	Temposkift Retningskift Omstilling efter boldtab Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
4	15	 2v2 - 3 mål	Spille eller drible Orientering efter frit mål Omstilling efter boldtab Forsvarer skal sprinte i pres	8-12	
5	15	 Kamp			