






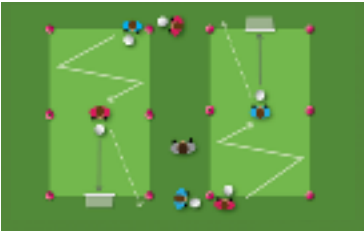




U8-U9 Program 4A Tema: Vendinger/Cuts



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Boca Juniors	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	 1v1 - sidevendt	Hurtige retningskift og temposkift væk fra modstanderen Drible med fjerneste fod	6-8	
3	12	 2v2 - retvendt	Bevægelse for boldholder Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling efter boldtab	8-12	
4	12	 3v3 - 6 mål	Bevægelse for boldholder Hurtige spilvendinger Højt pres fra det forsvarende hold Omstilling efter boldtab	6-12	
5	15	 Kamp			

U8-U9 Program 4B Tema: Vendinger/Cuts



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