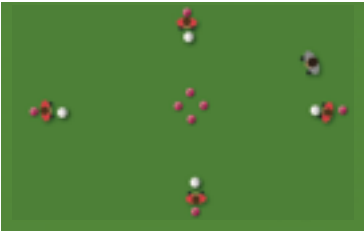



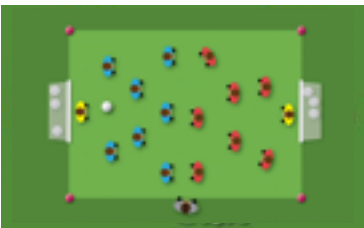







# U8-U9 Program 4A Tema: Vendinger/Cuts



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

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



| Station | Tid | Øvelse   | Fokuspunkt (vælg 1-2)  | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|--|-------|-------|
| 1       | 12  |  <p><b>Cuts med pasning</b></p> | Korrekt udførelse af øvelserne<br>Brug begge ben<br>Flytte bolden på cuttet  | 6-8   |       |
| 2       | 12  |  <p><b>1v1 - fejlvendt</b></p>  | Angriber skal forsøge at blive retvendt.<br>Forsvarer skal forhindre angriber at blive retvendt.<br>Omstilling ved boldtab   | 6-8   |       |
| 3       | 12  |  <p><b>2v2 - fejlvendt</b></p> | Angriber skal forsøge at blive retvendt.<br>Forsvarer skal forhindre angriber at blive retvendt.<br>Bevægelse for boldholder<br>Forsvarere skal sprinte i pres<br>Omstilling ved boldtab | 8-12  |       |
| 4       | 12  |  <p><b>Horst Wein 3v3</b></p> | Hurtige retnings skift og temposkift væk fra modstanderen<br>Hurtige spilvendinger<br>Omstilling ved boldtab   | 6-12  |       |
| 5       | 15  |  <p><b>Kampform</b></p>       |  |       |       |