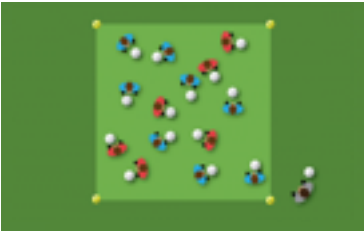











# U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=13">http://fckskills.dk/oevelse?id=13</a></p>	Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Bevæge sig baglæns med bold	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Agility med dribleaner</b></p>	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Mange berøringer (speeddribling)	<b>12-24</b>	
3	15	 <p><b>1v1 på kegle mål</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=15">http://soccerskills.dk/oevelse?id=15</a>                      Bolden skal dribles igennem kegle målene</p>	Lavt tyngdepunkt Gå begge veje Retningsskift	<b>8</b> (4-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=33">soccerskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Ud af skyggen Gå begge veje Valg: Dribble eller aflevere?	<b>12</b> (4-12)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Nørreport</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=98">http://fckskills.dk/oevelse?id=98</a></p>	Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Retninsskift	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Driblekant</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=19">http://fckskills.dk/oevelse?id=19</a></p>	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Forskellige finter	<b>8</b> (4-12)	
3	15	 <p><b>2v2</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=30">http://fckskills.dk/oevelse?id=30</a></p>	Bruge begge ben Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	<b>8</b> (4-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=33">soccerskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Ud af skyggen Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			