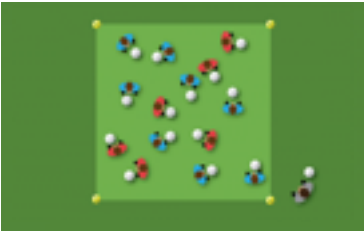











# U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Boldkaos</b>	Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Bevæge sig baglæns med bold	12-24	
2	15	 <b>Agility med dribleaner</b>	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Mange berøringer (speeddribling)	12-24	
3	15	 <b>1v1 på keglemål</b> (Bolden skal dribles igennem keglemålene)	Lavt tyngdepunkt Temposkift forbi forsvarsspiller Gå begge veje Retningsskift	8 (4-12)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Ud af skyggen Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	12 (6-12)	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Nørreport</u></b></p>	Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Retningsskift Temposkift når der skiftes ende	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b><u>Driblekant</u></b></p>	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Temposkift efter finte Bruge begge ben Forskellige finter Korrekt afstand til "modstander" (ca. 1 m.)	<b>8</b> (4-12)	
3	15	 <p><b><u>2v2</u></b></p>	Bruge begge ben Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere? Løb for boldholder/trække presset væk	<b>8</b> (4-12)	
4	15	 <p><b><u>Horst Wein 3v3</u></b></p>	Ud af skyggen Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			