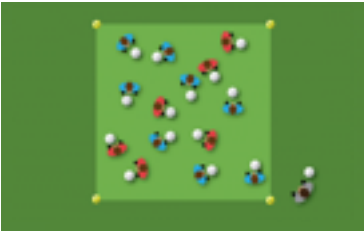











U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger



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

U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger



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