


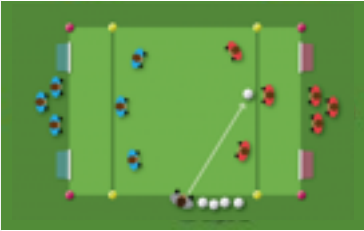






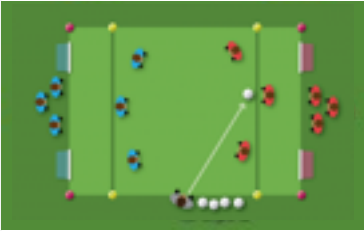

# U10-U11 Program 8A | Tema: driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Footwork</b>	Lavt tyngdepunkt Drible med begge ben Spilleren skal udfordre sig selv på tempo i øvelsen.	<b>4-24</b>	
2	15	 <b>Driblekant med 4 bolde</b>	Korrekt udførelse af finter Lavt tyngdepunkt Drible med begge ben Temposkift efter finte	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <b>1v1 - med 2 bolde</b>	Offensiv 1. berøring Drible med begge ben Temposkift efter finte Orientering efter de andre spillere	<b>12</b> (8-16)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	Spillerne må kun drible fremad, men spille bolden til siden eller bagud.	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U10-U11 Program 8B | Tema: driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Nørreport</u></b></p>	Bolden tæt på fødderne Orientering i forhold til modstanderne (fangerne)	6-24	
2	15	 <p><b><u>Zig-zag - med afslutning</u></b></p>	Lavt tyngdepunkt Drible/finte med begge ben Temposkift efter dribling	8 (6-12)	
3	15	 <p><b><u>2v1</u></b></p>	Boldholder lægger pres på forsvarsspiller Temposkift efter dribling Løb for boldholder	9 (6-15)	
4	15	 <p><b><u>Horst Wein 3v3</u></b></p>	Drible for at skabe overtal Lægge pres på forsvarsspiller med bolden	12 (6-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			