

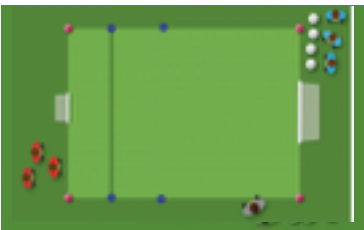




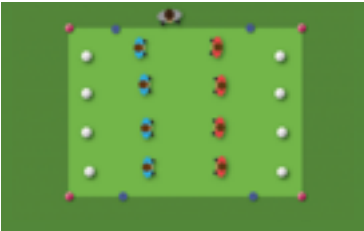




U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Agility og Teknik</u></p>	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Mange berøringer (speeddribling)	4-16	
2	15	 <p><u>1v1 til siden</u></p>	Retningsskift Kropsfinter Boldkontrol	8-12 (2 baner)	
3	15	 <p><u>1v1 med 3 mål</u></p>	Lavt tyngdepunkt Gå begge veje Retningsskift	8 (4-8)	
4	15	 <p><u>Horst Wein 2v2</u></p>	Ud af skyggen Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	8 (4-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Stjæle bolde</u></p>	Bolden tæt på fødderne Drible i høj fart	8-24	
2	15	 <p><u>Driblekant</u></p>	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Forskellige finter	8 (4-12)	
3	15	 <p><u>2v2</u></p>	Bruge begge ben Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	8 (4-12)	
4	15	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Ud af skyggen Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			