

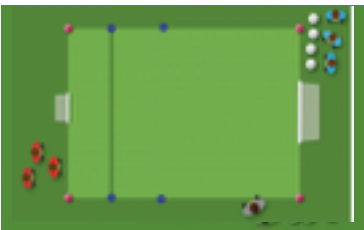




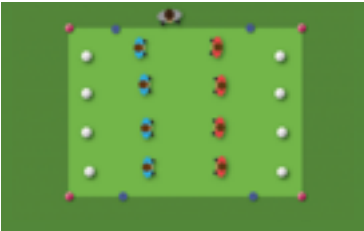




U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		Agility	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Mange berøringer (speeddribling)	8-24
2	12		1v1 til siden	Retningsskift Kropsfinter Boldkontrol	8-12 (2 baner)
3	12		1v1 med 3 mål	Lavt tyngdepunkt Gå begge veje Retningsskift	8 (4-12)
4	12		Horst Wein 2v2	Ud af skyggen Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	8 (4-12)
5	15		Kampform		

U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger og finter



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Stjæle bolde</u></p>	Bolden tæt på fødderne Drible i høj fart	8-24	
2	12	 <p><u>Driblekant</u></p>	Bolden tæt på fødderne Lavt tyngdepunkt Forskellige finter	8 (4-12)	
3	12	 <p><u>2v2</u></p>	Bruge begge ben Gå begge veje Valg: Drible eller aflevere?	8 (4-12)	
4	12	 <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>			