






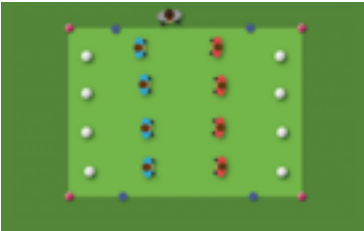




# U8-U9 Program 1A Tema: Driblinger og finter



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

# U8-U9 Program 1B Tema: Driblinger og finter



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