

# U8/9 Program 5



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Teknikbokse</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=105">http://soccerskills.dk/oevelse?id=105</a></p>		12-24	
2	15	 <p><b>Frugtsalat</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=102">http://soccerskills.dk/oevelse?id=102</a></p>		8 (4-12)	
3	15	 <p><b>Halefanger med bolde</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=104">http://soccerskills.dk/oevelse?id=104</a></p>		8 (4-12)	
4	15	 <p><b>Lodret vrist</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=43">http://soccerskills.dk/oevelse?id=43</a></p>		8 (4-12)	

# U8/9 Program 6



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Zig-zag bane</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=20">http://soccerskills.dk/oevelse?id=20</a></p>		12-24	
2	15	 <p><b>Frugtsalat</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=102">http://soccerskills.dk/oevelse?id=102</a></p>		8 (4-12)	
3	15	 <p><b>2v1</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=16">http://soccerskills.dk/oevelse?id=16</a></p>		8 (4-12)	
4	15	 <p><b>Lodret vrist</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=43">http://soccerskills.dk/oevelse?id=43</a></p>		8 (4-12)	