

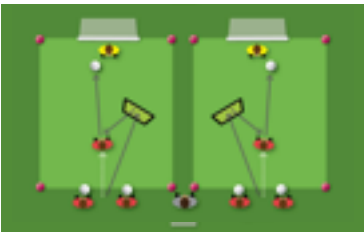

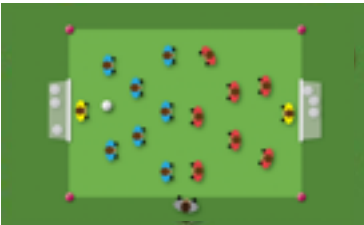


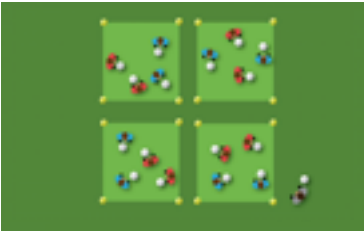


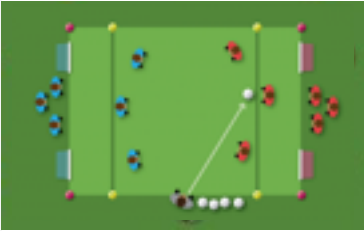
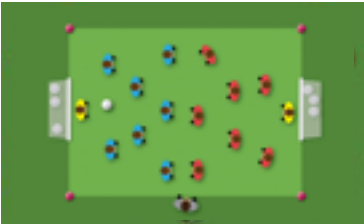
U8-U9 Program 3A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Nørreport http://fckskills.dk/oevelse?id=98</p>	Bolden tæt på fødderne	12-24	
2	15	 <p>Footwork til afslutning http://fckskills.dk/oevelse?id=101</p>	Korrekt udførelse af øvelserne Afslutning med begge ben	8 (4-16)	
3	15	 <p>Lodret vrist (brug spiller som bande) http://fckskills.dk/oevelse?id=43</p>	Korrekt udførelse af Lodret vrist <u>Vejledning Lodret vrist</u>	8 (4-12)	
4	15	 <p>Interval 4v4 http://fckskills.dk/oevelse?id=96</p>	Afslutninger med lodret vrist	8 (6-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U8-U9 Program 3B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos på øer http://fckskills.dk/oevelse?id=94</p>	Bolden tæt på fødderne	12-24	
2	15	 <p>2v1 http://fckskills.dk/oevelse?id=16</p>	Drible eller aflevere? Bevægelse for boldholder	8 (4-12)	
3	15	 <p>2v2 http://fckskills.dk/oevelse?id=30</p>	Drible eller aflevere? Bevægelse for boldholder	8 (4-12)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Drible eller aflevere? Bevægelse for boldholder	9 (6-12)	
5	15	 <p>Kamp</p>			