


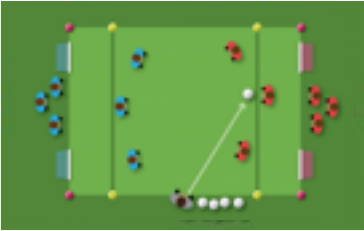
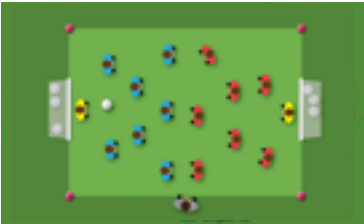




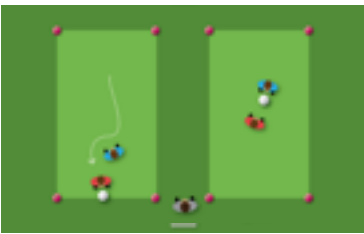
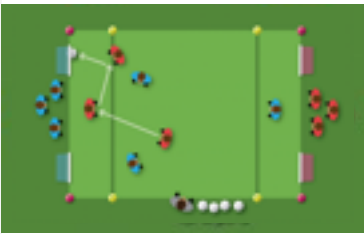

U8-U9 Program 8A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Teknikbokse http://fckskills.dk/oevelse?id=105</p>	Bruge begge ben Temposkift	4-16	
2	15	 <p>Driblekant http://fckskills.dk/oevelse?id=19</p>	Bruge begge ben Gå begge veje forbi "modstander" Temposkift	8 (8-16)	
3	15	 <p>Footwork med afslutning http://fckskills.dk/oevelse?id=101</p>	Drible med begge ben Lodret vristspark	8 (4-12)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Drible/spille med begge ben	9 (6-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 8B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork med porte http://fckskills.dk/oevelse?id=95</p>	Brugte begge ben Orientering efter port Temposkift gennem port	4-24	
2	15	 <p>Zig-zag (Cuts) http://fckskills.dk/oevelse?id=20</p>	Brugte begge ben Lavt tyngdepunkt	8 (6-12)	
3	15	 <p>1v1 til baglinie http://fckskills.dk/oevelse?id=60</p>	Start øvelsen uden bold: Angriber skal komme forbi forsvarer til baglinie vha. kropsfinter og retningskift.	8 (6-16)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 - fast angriber http://fckskills.dk/oevelse?id=51</p>	Drible/spille med begge ben Spille angriber før scoring	9 (6-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			