



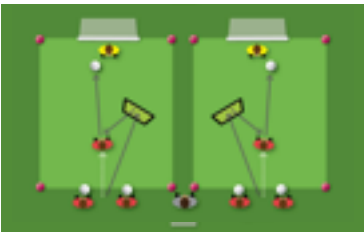

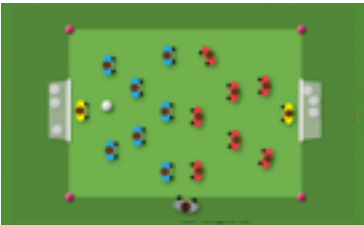
U8-U9 Program 9A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Frugtsalat http://fckskills.dk/oevelse?id=102</p>	Boldkontrol Orientering	8-16	
2	15	 <p>2v1 http://fckskills.dk/oevelse?id=99</p>	Bruge begge ben Ud af skyggen	9 (6-12)	
3	15	 <p>1v1 med afslutning http://fckskills.dk/oevelse?id=35 (start evt. uden modstander)</p>	Korrekt udførelse af lodret vristspark	8 (4-12)	
4	15	 <p>Interval 4v4 http://fckskills.dk/oevelse?id=96</p>	Afslutninger med lodret vrist	16 (6-20)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 9B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Pardans http://fckskills.dk/oevelse?id=86</p>	Find rytmen Lavt tyngdepunkt	4-24	
2	15	 <p>1v1 til siden http://fckskills.dk/oevelse?id=110</p>	Lavt tyngdepunkt Bruge begge ben	8 (6-12)	
3	15	 <p>Lodret vrist http://fckskills.dk/oevelse?id=43 (Brug træner som bande)</p>	Korrekt udførsel af lodret vristspark Bruge begge ben	8 (6-16)	
4	15	 <p>Interval 4v4 http://fckskills.dk/oevelse?id=96</p>	Afslutninger med lodret vristspark Bruge begge ben	9 (6-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			