

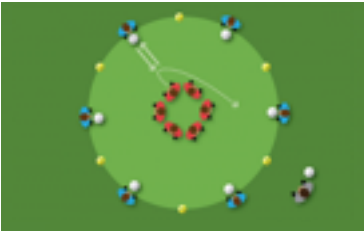

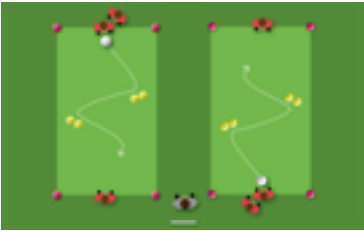
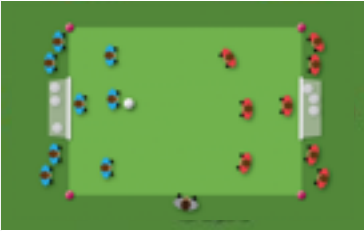
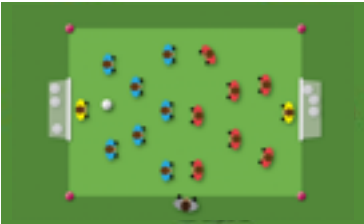
U8-U9 Program 10A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork http://fckskills.dk/oevelse?id=11</p>	Boldkontrol	8-24 (4 i hver rk.)	
2	15	 <p>Zig-Zag http://fckskills.dk/oevelse?id=20</p>	Boldkontrol Bruge begge ben	12 (8-16)	
3	15	 <p>1v1 med 2 bolde http://fckskills.dk/oevelse?id=75</p>	Drible med begge ben	12 (8-16)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33 (Bolden skal dribles ind i scoringszonen)</p>	Drible med begge ben	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 10B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Cirkelopvarmning http://fckskills.dk/oevelse?id=12</p>	Cuts/vendinger	8-24	
2	15	 <p>Skakbrættet http://fckskills.dk/oevelse?id=83</p>	Vendinger Bruge begge ben	8 (6-16)	
3	15	 <p>Cuts http://fckskills.dk/oevelse?id=97 (Sæt mål på øvelsen - så afslutning efter cuts)</p>	Bruge begge ben til cuts/ afslutning	8 (6-16)	
4	15	 <p>Interval 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=96</p>	Afslutninger efter cuts	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			