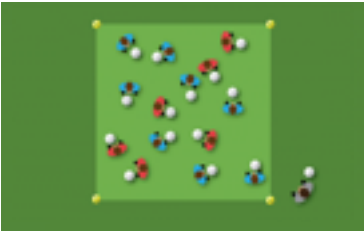


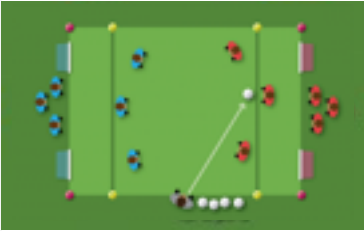
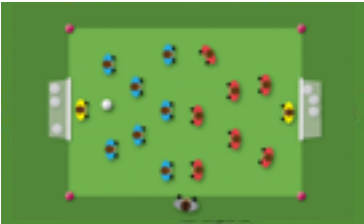



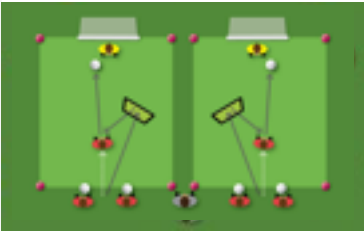

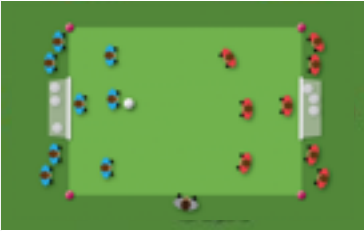

# U8-U9 Program 12A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=13">http://fckskills.dk/oevelse?id=13</a></p>	Drible med begge ben	4-24	
2	15	 <p><b>Footwork</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=11">http://fckskills.dk/oevelse?id=11</a></p>	Boldkontrol Korrekt udførsel af øvelsen	16 (4-24)	
3	15	 <p><b>2v1</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=16">http://fckskills.dk/oevelse?id=16</a></p>	Begge angribere skal røre bolden	9 (6-16)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=33">http://fckskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Drible eller spille	12 (6-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 12B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Pardans</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=86">http://fckskills.dk/oevelse?id=86</a></p>	Finde rytmen med sin makker	<b>8-24</b>	
2	15	 <p><b>Lodret vrist</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=43">http://fckskills.dk/oevelse?id=43</a>                      (brug træner som bande)</p>	Korrekt udførelse af lodret vrist Afslutte hurtigst muligt	<b>8</b> (4-16)	
3	15	 <p><b>1v1</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=35">http://fckskills.dk/oevelse?id=35</a>                      (angriber modtager bolden fra medspiller fra siden eller bagfra)</p>	Korrekt udførelse af lodret vrist Afslutte hurtigst muligt	<b>18</b> (4-16)	
4	15	 <p><b>Interval 3v3</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=96">http://fckskills.dk/oevelse?id=96</a>                      (Intervaller på max 45 - 60 sek.)</p>	Kun afslutninger med lodret vrist	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			