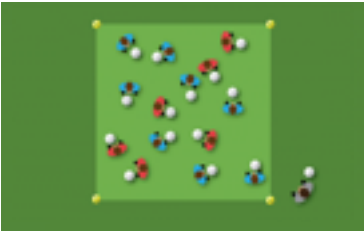











# U8-U9 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Halefanger</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=104">http://soccerskills.dk/oevelse?id=104</a></p>	Retningskift Bolden tæt på fødderne Orientering	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Zig-zag bane</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=20">http://soccerskills.dk/oevelse?id=20</a></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Bruge begge ben	<b>8</b> (4-12)	
3	15	 <p><b>1v1 retvendt</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=15">http://soccerskills.dk/oevelse?id=15</a></p>	Temposkift forbi modstander Retningskift	<b>8</b> (4-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=33">soccerskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Bruge begge ben	<b>8</b> (4-12)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=11">http://soccerskills.dk/oevelse?id=11</a></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Lavt tyngdepunkt	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Driblekant</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=19">http://soccerskills.dk/oevelse?id=19</a></p>	Korrekt udførelse af finterne Temposkift	<b>8</b> (4-12)	
3	15	 <p><b>1v1 retvendt</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=15">http://soccerskills.dk/oevelse?id=15</a></p>	Retningskift Gå begge veje/bruge begge ben	<b>8</b> (4-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein</b>  <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=33">soccerskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Bruge begge ben	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			