

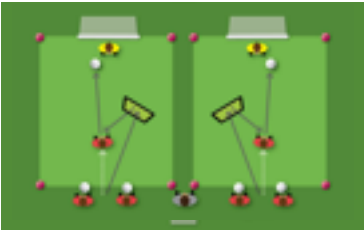
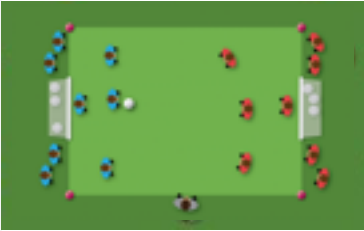
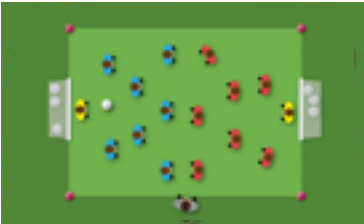


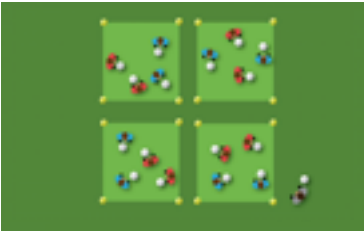




# U8-U9 Program 3A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Nørreport</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=98">http://fckskills.dk/oevelse?id=98</a></p>	Bolden tæt på fødderne Orientering i forhold til "fangerne"	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>Footwork til afslutning</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=101">http://fckskills.dk/oevelse?id=101</a></p>	Korrekt udførelse af øvelserne Afslutning med begge ben	<b>8</b> (4-16)	
3	15	 <p><b>Lodret vrist (brug spiller som bande)</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=43">http://fckskills.dk/oevelse?id=43</a></p>	Korrekt udførelse af Lodret vrist <u>Vejledning Lodret vrist</u>	<b>8</b> (4-12)	
4	15	 <p><b>Interval 4v4</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=96">http://fckskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	Afslutninger med lodret vrist	<b>8</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U8-U9 Program 3B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Boldkaos på øer</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=94">http://fckskills.dk/oevelse?id=94</a></p>	Bolden tæt på fødderne Orientering ved skift af ø	<b>12-24</b>	
2	15	 <p><b>2v1</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=16">http://fckskills.dk/oevelse?id=16</a></p>	Drible eller aflevere? Bevægelse for boldholder	<b>8</b> (4-12)	
3	15	 <p><b>2v2</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=30">http://fckskills.dk/oevelse?id=30</a></p>	Drible eller aflevere? Bevægelse for boldholder	<b>8</b> (4-12)	
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 aflevere? Bevægelse for boldholder	<b>9</b> (6-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			