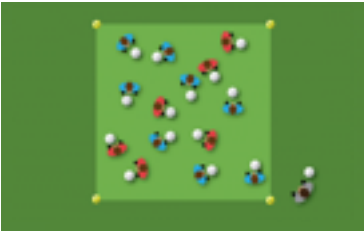

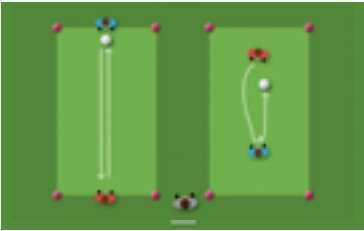
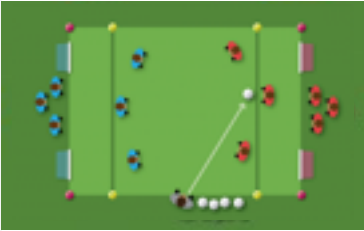
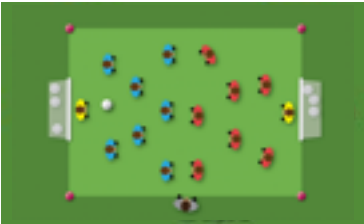


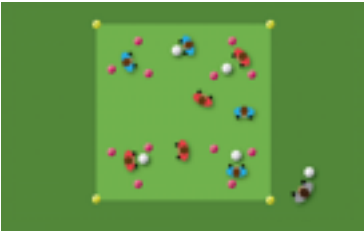



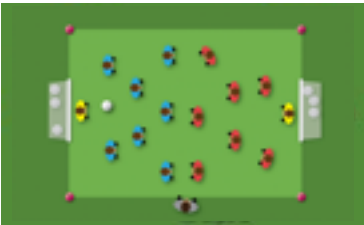
U8-U9 Program 4A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Flyt bolden med kroppen http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=113</p>		8-24	
2	15	 <p>Zig-zag bane http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=20</p>	Bruge begge ben Korrekt udførelse af øvelserne	8 (4-16)	
3	15	 <p>2 om 1 bold http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=17</p>	Indersidepasninger 1. berøring	8 (4-16)	
4	15	 <p>Horst Wein 2v2 http://fckskills.dk/oevelse?id=33 (korte intervaller)</p>	Skabe 1v1	8 (8-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 4B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos i par http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=89</p>	1. berøringer med begge ben	12-24	
2	15	 <p>1v1 til siden http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=110</p>	Retningskift Temposkift væk fra modstander	8 (4-12)	
3	15	 <p>Driblekant med 2 bolde http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=14</p>	Korrekt udførsel af finterne	8 (4-12)	
4	15	 <p>Interval 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=96 (korte intervaller)</p>	Afslutte med begge ben	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			