



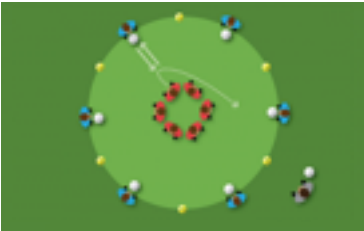

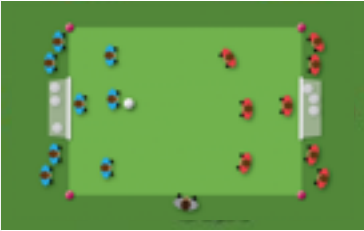
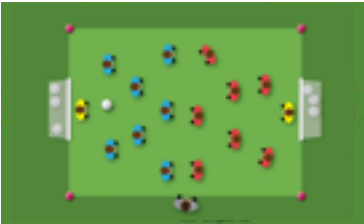
# U8-U9 Program 5A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>4 på stribe</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=87">http://fckskills.dk/oevelse?id=87</a></p>	Boldkontrol/lavt tyngdepunkt	<b>8-24</b>	
2	15	 <p><b>Teknikbokse</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=105">http://fckskills.dk/oevelse?id=105</a></p>	Vendinger med inderside, yderside og fodsål	<b>12</b> (8-16)	
3	15	 <p><b>1v1 med afslutninger</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=35">http://fckskills.dk/oevelse?id=35</a></p>	Afslutninger	<b>6</b> (4-16)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 2v2</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=33">http://fckskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Driblinger og finter	<b>8</b> (4-12)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 5B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Cirkelopvarmning</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=12">http://fckskills.dk/oevelse?id=12</a></p>	Indersidepasninger	12-24	
2	15	 <p><b>1v1 sidevendt</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=59">http://fckskills.dk/oevelse?id=59</a></p>	Kunne dribble begge vej	6 (4-12)	
3	15	 <p><b>Footwork med afslutning</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=101">http://fckskills.dk/oevelse?id=101</a></p>	Boldkontrol/afslutte med begge ben	8 (4-12)	
4	15	 <p><b>Interval 3v3</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=96">http://fckskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	Afslutninger - med begge ben	12 (8-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			