

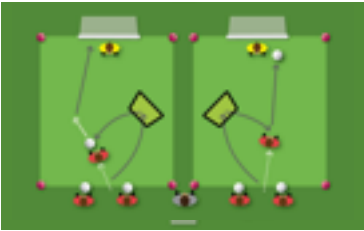
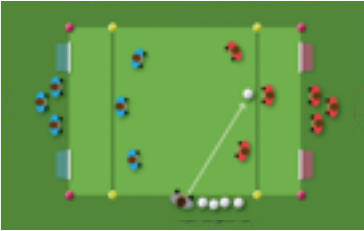
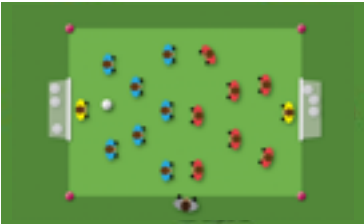



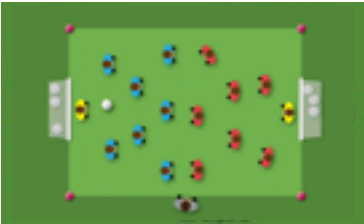
U8-U9 Program 7A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Nørreport http://fckskills.dk/oevelse?id=98 (start øvelsen uden bolde)</p>	Bolden tæt på fødderne Drible med begge ben Retningsskift	6-16	
2	15	 <p>1v1 - med 2 bolde http://fckskills.dk/oevelse?id=75</p>	Drible med begge ben Gå begge veje forbi forsvarsspiller	8 (4-12)	
3	15	 <p>Afslutninger via bande http://fckskills.dk/oevelse?id=42 (brug en træner som bande)</p>	Afslutte med vrist, inderside og yderside.	6 (4-12)	
4	15	 <p>Horst Wein 2v2 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Drible med begge ben	8 (8-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 7B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos http://fckskills.dk/oevelse?id=13</p>	Bolden tæt på fødderne Drible med begge ben	8-24	
2	15	 <p>2v1 http://fckskills.dk/oevelse?id=16</p>	Drible eller aflevere?	9 (6-15)	
3	15	 <p>1v1 med afslutninger http://fckskills.dk/oevelse?id=35</p>	Drible med begge ben Gå begge veje forbi forsvarsspiller	8 (6-16)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Aflevere/drible med begge ben	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			