

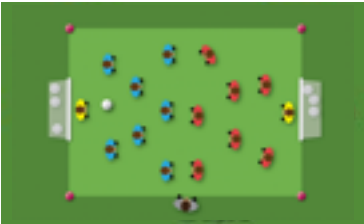




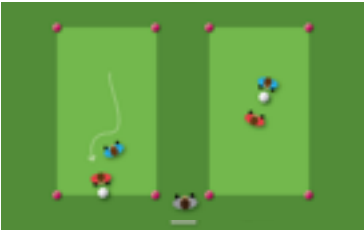

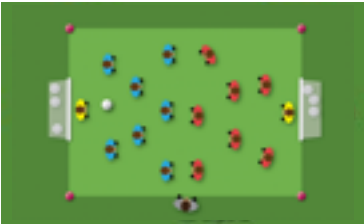
# U8-U9 Program 8A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Teknikbokse</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=105">http://fckskills.dk/oevelse?id=105</a></p>	Korrekt udførelse af cuts/ vendinger	<b>4-16</b>	
2	15	 <p><b>Driblekant</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=19">http://fckskills.dk/oevelse?id=19</a></p>	Korrekt udførelse af finter Bruge begge ben	<b>8</b> (8-16)	
3	15	 <p><b>Footwork med afslutning</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=101">http://fckskills.dk/oevelse?id=101</a></p>	Drible med begge ben Lodret vristspark	<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/spille med begge ben	<b>9</b> (6-12)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 8B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Footwork med porte</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=95">http://fckskills.dk/oevelse?id=95</a></p>	Brugte begge ben Orientering efter port Temposkift gennem port	<b>4-24</b>	
2	15	 <p><b>Zig-zag (Cuts)</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=20">http://fckskills.dk/oevelse?id=20</a></p>	Korrekt udførelse af finter/cuts	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>1v1 til baglinie</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=60">http://fckskills.dk/oevelse?id=60</a></p>	Start øvelsen uden bold: Angriber skal komme forbi forsvarer til baglinie vha. kropsfinter og retningskift. Finter/driblinger	<b>8</b> (6-16)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3 - fast angriber</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=51">http://fckskills.dk/oevelse?id=51</a></p>	Drible/spille med begge ben Spille angriber før scoring	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			