


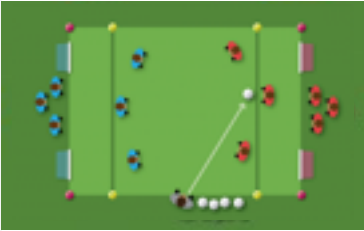







U8-U9 Program 11A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>4 på stribe http://fckskills.dk/oevelse?id=87</p>	Boldkontrol	8-24 (4 i hver rk.)	
2	15	 <p>Driblekant http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=14</p>	Boldkontrol Bruge begge ben	12 (8-16)	
3	15	 <p>1v1 med afslutning http://fckskills.dk/oevelse?id=35 (angriber modtager bolden fra medspiller fra siden eller bagfra)</p>	Lodret vrist: <u>Vejledning: Lodret vrist</u> Afslutninger	8 (4-12)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Spille eller drible?	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 11B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Teknikbokse http://fckskills.dk/oevelse?id=105</p>	Boldkontrol	8-24	
2	15	 <p>1v1 sidevendt http://fckskills.dk/oevelse?id=59</p>	Gå begge vej forbi modstander	8 (4-12)	
3	15	 <p>2v2 retvendt http://fckskills.dk/oevelse?id=30 (angriber modtager bolden fra medspiller fra siden eller bagfra)</p>	Spille eller drible?	12 (8-16)	
4	15	 <p>Interval 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=96 (Intervaller på max 45 - 60 sek.)</p>	Spille eller drible?	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			