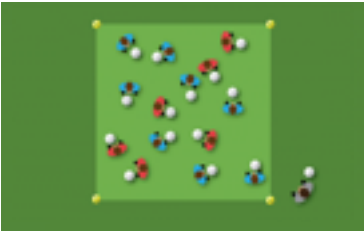


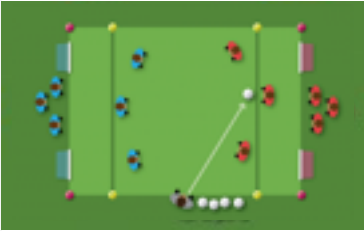
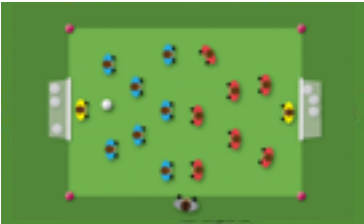



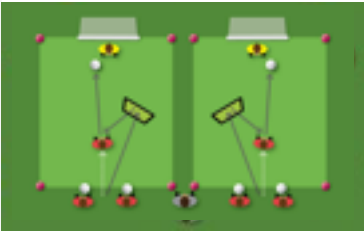

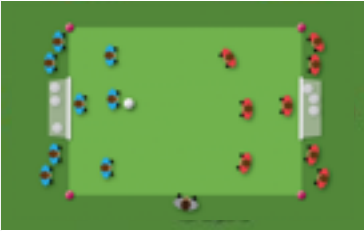
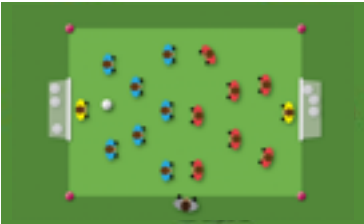
U8-U9 Program 12A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Boldkaos http://fckskills.dk/oevelse?id=13</p>	Drible med begge ben	4-24	
2	15	 <p>Footwork http://fckskills.dk/oevelse?id=11</p>	Boldkontrol Korrekt udførsel af øvelsen Løfte blikket	16 (4-24)	
3	15	 <p>2v1 http://fckskills.dk/oevelse?id=16</p>	Begge angribere skal røre bolden	9 (6-16)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=33</p>	Drible eller spille	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U8-U9 Program 12B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Pardans http://fckskills.dk/oevelse?id=86</p>	Finde rytmen med sin makker	8-24	
2	15	 <p>Lodret vrist http://fckskills.dk/oevelse?id=43 (brug træner som bande)</p>	Korrekt udførelse af lodret vrist Afslutte hurtigst muligt	8 (4-16)	
3	15	 <p>1v1 http://fckskills.dk/oevelse?id=35 (angriber modtager bolden fra medspiller fra siden eller bagfra)</p>	Korrekt udførelse af lodret vrist Afslutte hurtigst muligt	18 (4-16)	
4	15	 <p>Interval 3v3 http://fckskills.dk/oevelse?id=96 (Intervaller på max 45 - 60 sek.)</p>	Kun afslutninger med lodret vrist	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			