











# U8-U9 Program 4A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Footwork med afslutning</b>	Se på bolden Lodret vrist: tæer peger nedad Spænd i fodleddet Støttefod ved bold i sparkeretning	8-24	
2	15	 <b>Agilitybane med mål</b>	Lavt tyngdepunkt Balance med armene Hoppe på et ben Hoppe med samlede ben	8 (4-16)	
3	15	 <b>1v1 med afslutninger</b>	Lodret vrist: tæer peger nedad Spænd i fodleddet Støttefod ved bold i sparkeretning Hurtig afslutning (afslut når muligt)	8 (4-16)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b> (uden scoringszone)	Kom fri til afslutning Hurtig afslutning (afslut når muligt) Afslutning med begge ben Hvornår er afslutning det rigtige valg?	12 (6-16)	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U8-U9 Program 4B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Halefanger</b></p>	Retningsskift Temposkift Orientering 360	12-24	
2	15	 <p><b>Footwork med afslutning</b></p>	Se på bolden Lodret vrist: tæer peger nedad Spænd i fodledet Støttefod ved bold i sparkeretning	8 (4-12)	
3	15	 <p><b>2v2 - interval</b></p>	Afslutning med begge ben Spark igennem bolden Hvornår er afslutning det rigtige valg?	8 (4-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b> (uden scoringszone)</p>	Kom fri til afslutning Hurtig afslutning (afslut når muligt) Afslutning med begge ben Hvornår er afslutning det rigtige valg?	12 (6-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			