











U8-U9 Program 4A Tema: Afslutninger



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

U8-U9 Program 4B Tema: Afslutninger



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