











U8-U9 Program 4A Tema: afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork med afslutning</p>	<p>Se på bolden</p> <p>Lodret vrist: tær peger nedad</p> <p>Spænd i fodleddet</p> <p>Støttefod ved bold i sparkeretning</p>	8-16	
2	15	 <p>Teknik og agility</p>	<p>Lavt tyngdepunkt</p> <p>Afslutninger med lodret vrist</p>	8 (4-16)	
3	15	 <p>1v1 med afslutninger</p>	<p>Lodret vrist: tær peger nedad</p> <p>Spænd i fodleddet</p> <p>Støttefod ved bold i sparkeretning</p> <p>Hurtig afslutning (afslut når muligt)</p>	8 (4-12)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 (uden scoringszone)</p>	<p>Kom fri til afslutning</p> <p>Hurtig afslutning (afslut når muligt)</p> <p>Afslutning med begge ben</p> <p>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	8-16	
2	15	 <p>Cuts til afslutning</p>	Lodret vrist Skabe plads til afslutning Hvor meget plads skal jeg bruge til at afslutte?	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>			