











U8-U9 Program 4A Tema: afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork med afslutning	Se på bolden Lodret vrist: tær peger nedad Spænd i fodledet Støttefod ved bold i sparkeretning	8-16	
2	15	 Teknik og agility	Lavt tyngdepunkt Afslutninger med lodret vrist	8 (4-16)	
3	15	 1v1 med afslutninger	Lodret vrist: tær peger nedad Spænd i fodledet Støttefod ved bold i sparkeretning Hurtig afslutning (afslut når muligt)	8 (4-12)	
4	15	 Horst Wein 3v3 (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	 Kampform			

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>Interval 2v2</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>			