











U8-U9 Program 4A Tema: afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Footwork med afslutning	Se på bolden Lodret vrist: tær peger nedad Spænd i fodleddet Støttefod ved bold i sparkeretning	8-24	
2	12	 Teknik og agility	Lavt tyngdepunkt Afslutninger med lodret vrist	8 (4-16)	
3	12	 1v1 med afslutninger	Lodret vrist: tær peger nedad Spænd i fodleddet Støttefod ved bold i sparkeretning Hurtig afslutning (afslut når muligt)	8 (4-16)	
4	12	 2v2 - interval	Afslutning med begge ben (afslut når muligt) Spark igennem bolden Hvornår er afslutning det rigtige valg?	12 (6-16)	
5	15	 Kampform			

U8-U9 Program 4B Tema: afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Halefanger</p>	Retningsskift Temposkift Orientering 360	12-24	
2	12	 <p>Cuts til afslutning</p>	Lodret vrist Skabe plads til afslutning Hvor meget plads skal jeg bruge til at afslutte?	8 (4-12)	
3	12	 <p>1v1 - vending til afslutning</p>	Skabe plads til afslutning Afslutning med begge ben Spark igennem bolden	8 (4-12)	
4	12	 <p>Horst Wein 3v3 (uden scoringszone)</p>	Skabe plads 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>			