










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 fodledet 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 fodledet 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><u>1v1 uden bold</u></p>	Retningskift Kropsfinter Temposkift	12-24	
2	12	 <p><u>2v1 i 2 zoner med afslutning</u></p>	Lodret vrist: tær peger nedad Spænd i fodledet Støttefod ved bold i sparkeretning Boldkontrol	8-24	
3	12	 <p><u>2v2 - interval</u></p>	Afslutning med begge ben (afslut når muligt) Spark igennem bolden Hvornår er afslutning det rigtige valg?	12 (4-12)	
4	12	 <p><u>Horst Wein 3v3</u> (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)	