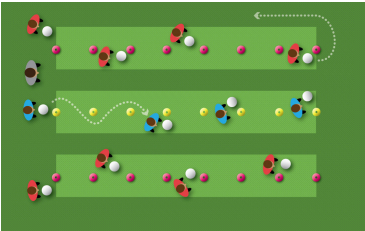
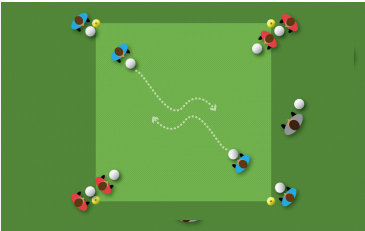
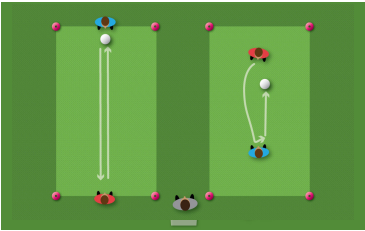
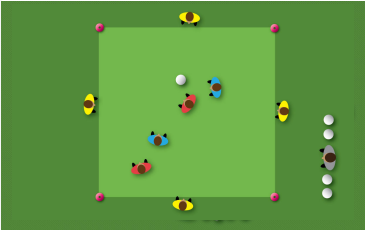
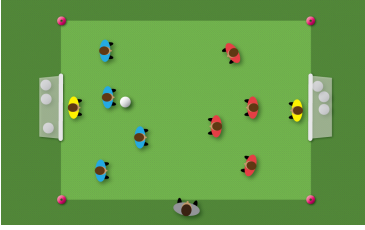


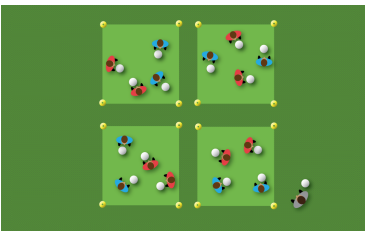
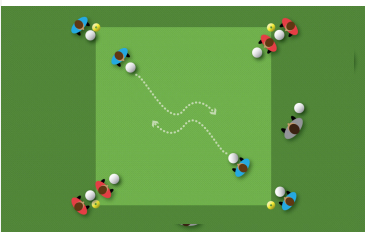
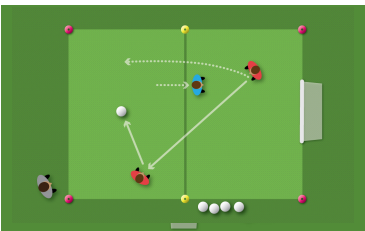
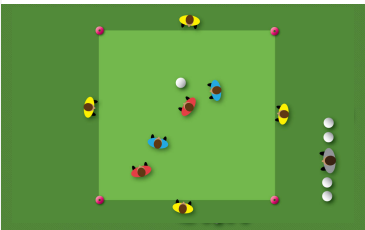
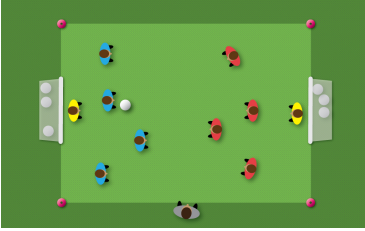
U8-U9 Program 9



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Footwork http://soccerskills.dk/oevelse?id=11	Korrekt udførelse af øvelserne Højest mulige tempo	12-24	
2	15	 Driblekant med 4 bolde http://soccerskills.dk/oevelse?id=19	Korrekt udførelse af driblingerne Højest mulige tempo i øvelserne	8 (4-12)	
3	15	 2 om 1 bold http://soccerskills.dk/oevelse?id=17	Inderside pasninger http://fckskills.dk/vejledninger/inderside-pasninger 1. berøring	8 (4-12)	
4	15	 2v2 +4 http://soccerskills.dk/oevelse?id=53	Bevægelse ud af skyggen Inderside pasninger	8 (4-12)	
5	15	 Kampform			

U8-U9 Program 10



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Boldkaos på øer http://soccerskills.dk/oevelse?id=94	Korrekt udførelse af de tekniske øvelser Orientering	12-24	
2	15	 Driblekant med 4 bolde http://soccerskills.dk/oevelse?id=19	Temposkift efter dribling Højest mulige tempo i øvelserne	8 (4-12)	
3	15	 2 mod 1 i 2 zoner http://soccerskills.dk/oevelse?id=100	Løb uden bold Bevægelse ud af skyggen	8 (4-12)	
4	15	 2v2 +4 http://soccerskills.dk/oevelse?id=53	Bevægelse ud af skyggen Spil og løb	8 (4-12)	
5	15	 Kampform			