




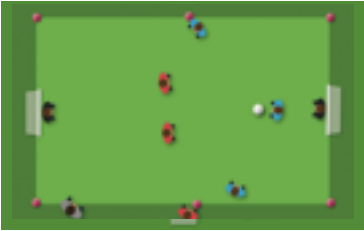


# U8-U9 Program 7A Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>Stjæle bolde</u></b></p>	Bolden tæt på fødderne Driblinger i høj fart	8-12	
2	12	 <p><b><u>Afslutninger - medløbsbold</u></b></p>	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Timing i tilløb Brug begge ben	6-8	
3	12	 <p><b><u>2v1 i 2 zoner med afslutning</u></b></p>	Angriber skal lægge pres med bolden Ud af skyggen Spille eller dribble Afslut med begge ben	9-12	
4	12	 <p><b><u>Interval 2v2</u></b></p>	Høj intensitet Afslut med begge ben	8	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 7B Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b>Fire i firkant</b></p>	Lavt tyngdepunkt Mange boldberøringer Brug begge ben	8-12	
2	12	 <p><b>Afslutninger - sidevendt</b></p>	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Spark på 1. berøring Timing i tilløb Brug begge ben	6-8	
3	12	 <p><b>3v2 - fast angriber</b></p>	Angriber skal lægge pres med bolden Ud af skyggen Spille eller dribble Afslut med begge ben	9-12	
4	12	 <p><b>Interval 3v3</b></p>	Høj intensitet Afslut med begge ben	12	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			