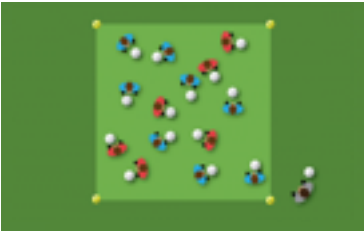
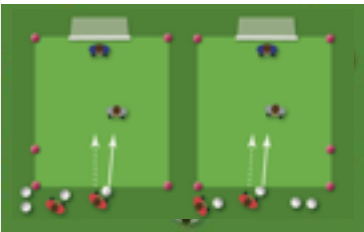






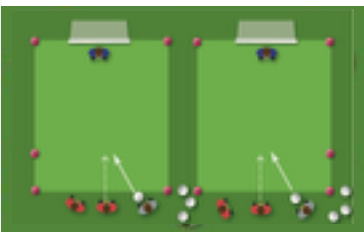



U8-U9 Program 2A Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Halefanger	Retningsskift Bolden tæt på fødderne Drible med begge ben	6-8	
2	12	 Afslutninger - død bold	Afslutninger med lodret vrist Afslutte med begge ben	6-8	
3	12	 3v2 - fast angriber	Lægge pres på forsvaret med bolden Bevægelse for boldholder Komme hurtigt til afslutning Omstilling ved boldtab	10-12	
4	12	 Interval - 3v3	Høj intensitet Hurtigt komme til afslutning Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	8-12	
5	15	 Kampform			

U8-U9 Program 2B Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Nørreport</u></p>	Driblinger i høj fart Drible med begge ben	6-8	
2	12	 <p><u>Afslutninger - medløbsbold</u></p>	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Sparke igennem bolden Afslutte med begge ben	6-8	
3	12	 <p><u>3v2 - til afslutning</u></p>	Hurtigt komme til afslutning Løb for boldholder Omstilling ved boldtab	6-10	
4	12	 <p><u>Interval 4v4</u></p>	Høj intensitet Hurtigt komme til afslutning Afslutte med begge ben Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	8-16	
5	15	 <p>Kampform</p>			