
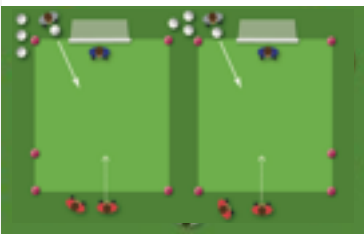
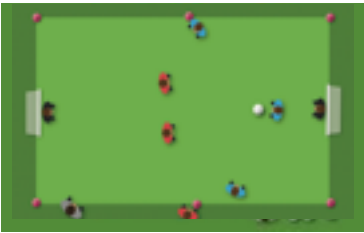
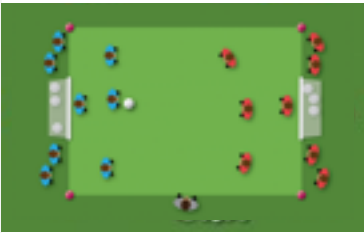








# U8-U9 Program 7A Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b>Footwork - afslutninger</b></p>	Bolden tæt på fødderne Afslutninger med lodret vrist/ inderside	8-12	
2	12	 <p><b>Afslutninger - modløbsbold</b></p>	Afslut med lodret vrist/inderside Afslut på 1. berøring Spark igennem bolden Timing i tilløb Brug begge ben	6-8	
3	12	 <p><b>3v2 - fast angriber</b></p>	Komme hurtigt til afslutning Bevægelse for boldholder Omstilling ved boldtab	10-12	
4	12	 <p><b>Interval 3v3</b></p>	Høj intensitet Hurtigt komme til afslutning Afslut med begge ben Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-12	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U8-U9 Program 7B Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Motorik og Agility</b>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns og sidelæns	8-12	
2	12	 <b>Afslutninger - sidevendt</b>	Afslut på 1. berøring Afslutte med begge ben	6-8	
3	12	 <b>3v2 - afslutninger</b>	Angriber skal lægge pres med bolden Hurtigt komme til afslutning Spille eller dribble Omstilling ved boldtab	10-12	
4	12	 <b>Interval 4v4</b>	Høj intensitet Hurtigt komme til afslutning Afslut med begge ben Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	8-16	
5	15	 <b>Kampform</b>			