
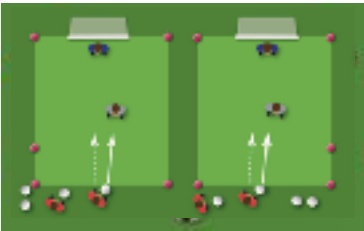






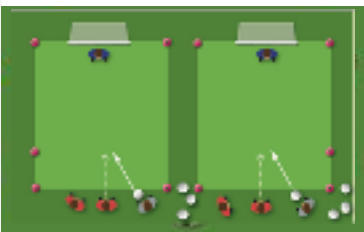



U8-U9 Program 2A Tema: Afslutninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<u>1v1 uden bold</u>	Kropsfinter Retningsskift Temposkift	6-8
2	12		<u>Afslutninger - død bold</u>	Afslutninger med lodret vrist Afslutte med begge ben	6-8
3	12		<u>1v1 - retvendt</u>	Temposkift forbi forsvarer Komme hurtigt til afslutning Omstilling efter boldtab Forsvarer skal sprinte i pres Høj intensitet	6-8
4	12		<u>Interval - 3v3</u>	Høj intensitet Hurtigt komme til afslutning Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling efter boldtab Høj intensitet	8-12
5	15		Kamp		

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	8-12	
2	12	 <p><u>Afslutninger - medløbsbold</u></p>	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Sparke igennem bolden Afslutte med begge ben	4-6	
3	12	 <p><u>1v1 - omstilling</u></p>	Temposkift forbi forsvarer Hurtigt komme til afslutning Omstilling efter boldtab Forsvarer skal sprinte i pres Høj intensitet	6-8	
4	12	 <p><u>Interval 3v3</u></p>	Høj intensitet Hurtigt komme til afslutning Afslutte med begge ben Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab Høj intensitet	8-12	
5	15	 <p>Kamp</p>			