
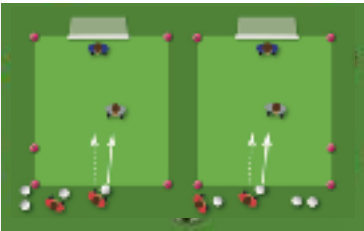





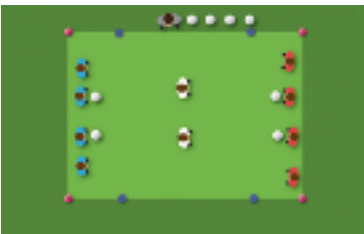
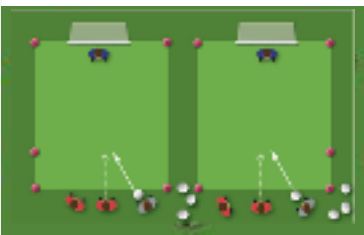
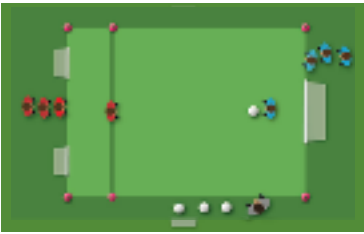
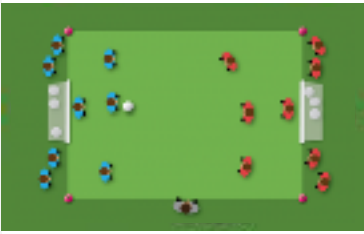

U8-U9 Program 2A Tema: Afslutninger



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

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> | | | |