
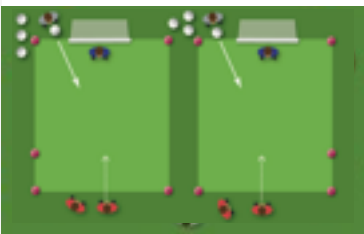

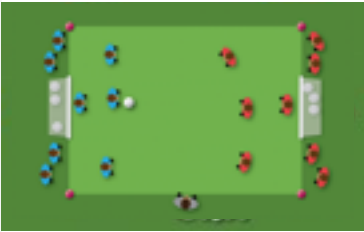






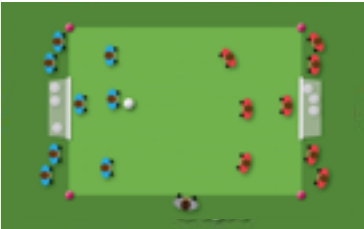

U8-U9 Program 7A Tema: Afslutninger



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

U8-U9 Program 7B Tema: Afslutninger



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