

U8 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Hajfanger https://youtu.be/7uPxqPQ2oEI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Orienter sig 	8-20	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
2 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Retvendt https://youtu.be/G668dePICu4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Driblinger • Finter 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
3 10-15 min.	 <p>2v1 - pres bagfra https://youtu.be/hLNVni8DAE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ud af skyggen • Låst fodled • Holde fart 	6-18	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
4 10-20 min.	 <p>Stjæle bolde https://youtu.be/hM5KxgDGHf4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Driblinger tæt ved fødder • Temposkift 	6-16	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
5 15-25 min.	 <p>Mini soccer - kamp https://youtu.be/qRYia9DsE0c</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone

