

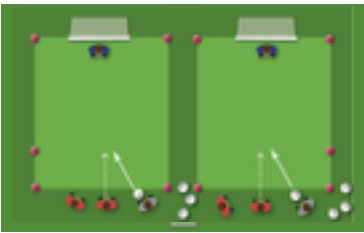




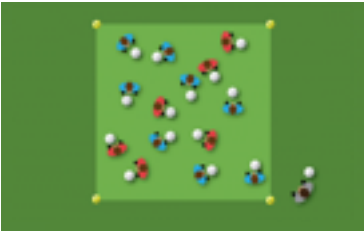

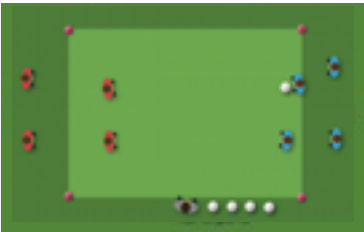

U6-U7 Program 2A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Footwork	Boldkontrol Korrekt udførelse af øvelserne Højest mulige tempo	8-16	
2	12	 <u>1v1 med forskudte mål</u>	Retningskift Temposkift	6-8	
3	12	 Afslutninger - medløbsbold	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Timing i tilløb	6-10	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Bolden tæt på fødderne Retningskift med bold	6-12	
5	15	 Kampform			

U6-U7 Program 2B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Halefanger</p>	Retningskift Bolden tæt på fødderne	8-12	
2	12	 <p>1v1 med 3 mål</p>	Retningskift Temposkift Kropsfinter Bolden tæt på fødderne	6-8	
3	12	 <p>Afslutninger - sidevendt</p>	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Afslut på 1. berøring Timing i tilløb	6-8	
4	12	 <p>2v2 til baglinie</p>	Bolden tæt på fødderne Retningskift med bold	8-12	
5	15	 <p>Kampform</p>			