

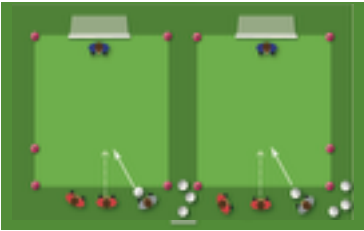






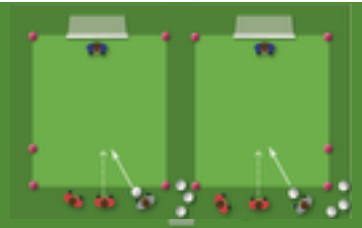


U6-U7 Program 2A



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|---|---|-------|-------|
| 1 | 12 |  <u>Flyt bolden med kroppen</u> | Koordination og balance Boldkontrol | 6-8 | |
| 2 | 12 |  <u>1v1 med 3 mål</u> | Retningskift Temposkift Kropsfinter Bolden tæt på fødderne | 6-8 | |
| 3 | 12 |  <u>Afslutninger - medløbsbold</u> | Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Timing i tilløb | 4-6 | |
| 4 | 12 |  <u>Horst Wein 2v2</u> | Bolden tæt på fødderne Retningskift med bold Omstilling ved boldtab | 8-10 | |
| 5 | 15 |  Kampform | | | |

U6-U7 Program 2B



| Station | Tid | Øvelse | Fokuspunkt (vælg 1-2) | Antal | Ansv. |
|---------|-----|--|---|-------|-------|
| 1 | 12 |  <p><u>Motorik og Agility</u></p> | Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns eller sidelæns. | 6-8 | |
| 2 | 12 |  <p><u>1v1 retvendt</u></p> | Retningskift Temposkift Kropsfinter Bolden tæt på fødderne | 6-8 | |
| 3 | 12 |  <p><u>Afslutninger - medløbsbold</u></p> | Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Timing i tilløb | 4-6 | |
| 4 | 12 |  <p><u>Horst Wein 3v3</u></p> | Bolden tæt på fødderne Retningskift med bold Omstilling ved boldtab | 8-12 | |
| 5 | 15 |  <p>Kampform</p> | | | |