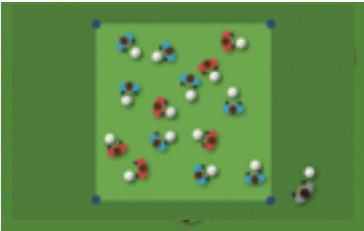



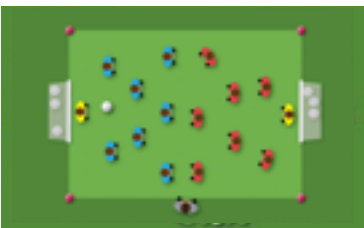






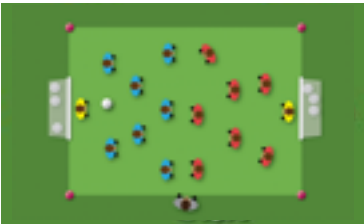
# U6-U7 Program 4A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Boldkaos</b>	Bolden tæt på fødderne Drible med begge ben	6-8 (i hver firkant)	
2	12	 <b>1v1 uden bold</b>	Retningsskift Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	12	 <b>Afslutninger - sidevendt</b>	Afslutning med lodret vristspark Timing i tilløb	6-8	
4	12	 <b>Rouletten</b>	Hurtigt komme til afslutning Forsvarer skal sprinte i pres	6-10	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U6-U7 Program 4B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b><u>Motorik og Agility</u></b>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns eller sidelæns.	6-8	
2	12	 <b><u>1v1 til 2 keglemål</u></b>	Retningsskift Kropsfinter Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	12	 <b><u>Afslutninger - sidevendt</u></b>	Afslutning med lodret vristspark Timing i tilløb	6-8	
4	12	 <b><u>Horst Wein 3v3</u></b>	Boldkontrol Retningsskift Temposkift Omstilling ved boldtab	6-12	
5	15	 <b>Kampform</b>			