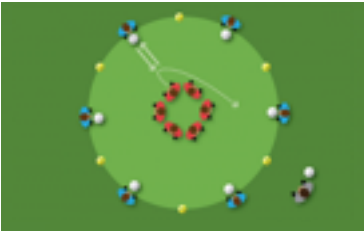

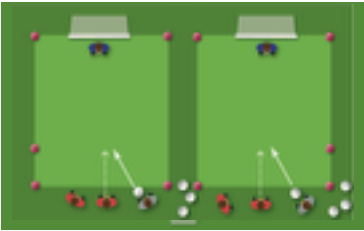

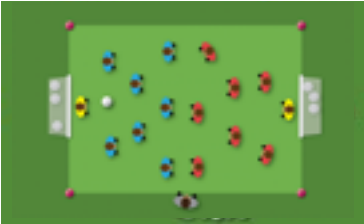







# U6-U7 Program 6A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Cirklen</b>	Boldkontrol	6-8 (evt. 2 grupper)	
2	12	 <b>1v1 retvendt</b>	Retningskift Temposkift Drible med begge ben Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	12	 <b>Afslutninger - medløbsbold</b>	Afslutninger med lodret vrist Sparke igennem bolden Timing i tilløb Bruge begge ben	4-6	
4	12	 <b>2v2 retvendt</b>	Hurtigt komme til afslutning Forsvarer sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U6-U7 Program 6B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Motorik og Agility</b>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns eller sidelæns	6-8	
2	12	 <b>1v1 med forskudte mål</b>	Retningskift Temposkift Boldkontrol Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
3	12	 <b>1v1 - sidevendt</b>	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Afslut på 1. berøring Bruge begge ben	4-6	
4	12	 <b>Horst Wein 4v4</b>	Boldkontrol Omstilling ved boldtab	6-12	
5	15	 <b>Kampform</b>			