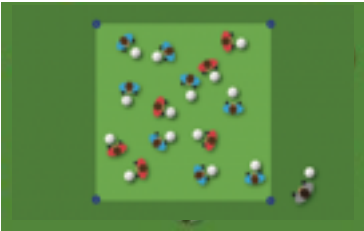



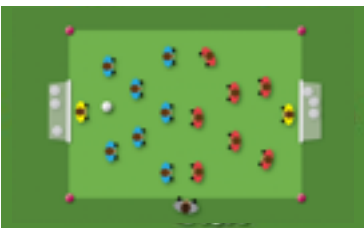






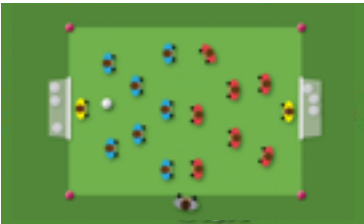
U6-U7 Program 4A



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

U6-U7 Program 4B



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