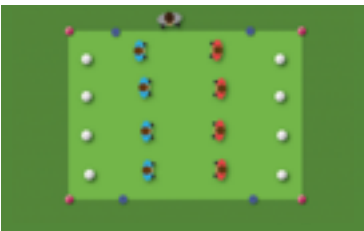

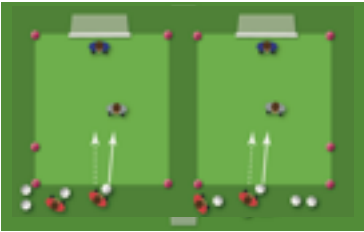






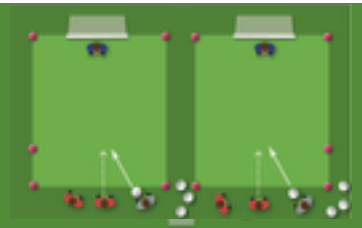


U6-U7 Program 5A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<u>Stjæle bolde</u>	Drible i høj fart Drible med begge ben	8-12
2	12		<u>1v1 med 3 mål</u>	Retningsskift Kropsfinter Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	6-8
3	12		<u>Afslutninger - død bold</u>	Afslutninger med lodret vrist Spænde i fodledet Bruge begge ben	4-6
4	12		<u>2v1 retvendt</u>	Lægge pres på forsvareren med bolden Spille eller drible?	6-8
5	15		Kampform		

U6-U7 Program 5B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Motorik og Agility</u>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns og sidelæns	6-8	
2	12	 <u>1v1 med 3 mål</u>	Retningsskift Kropsfinter Drible med begge ben Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - medløbsbold</u>	Afslutte med begge ben Spænd i foden Timing og fart i tilløb	4-6	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Drible med begge ben Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-12	
5	15	 Kampform			