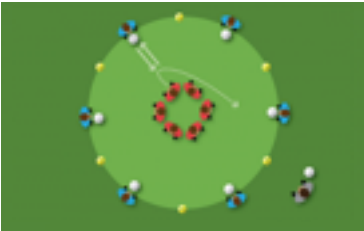

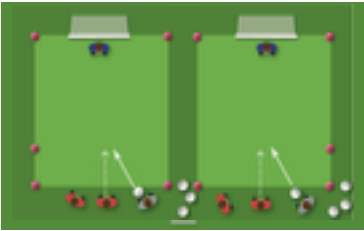

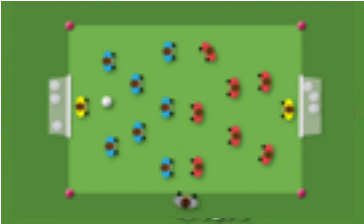







U6-U7 Program 6A



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

U6-U7 Program 6B



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