

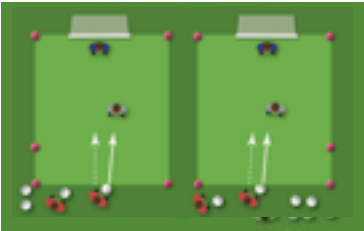









U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<u>Bolde på stribe</u>	Boldkontrol	6-8
2	12		<u>1v1 uden bold</u>	Temposkift Retningskift	6-8
3	12		<u>Afslutninger - død bold</u>	Afslutning med lodret vrist Spænd i fodleddet Spark "igennem" bolden	4-6
4	12		<u>2v1 retvendt</u>	Hurtigt komme til afslutning Omstilling ved boldtab	6-8
5	15		Kampform		

U6-U7 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Motorik og Agility</u>	Forskellige bevægelser med eller uden bold fremad, baglæns og sidelæns	6-8	
2	12	 <u>1v1 med 3 bolde</u>	Hurtige retningskift Temposkift forbi modstander	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - død bold</u>	Afslutning med lodret vrist Spænd i fodledet Spark "igennem" bolden	4-6	
4	12	 <u>2v2 retvendt</u>	Hurtigt komme til afslutning Omstilling ved boldtab	6-8	
5	15	 Kampform			