

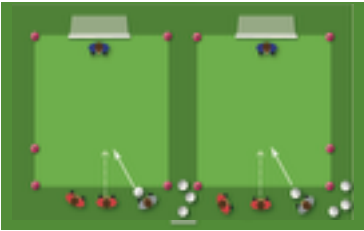






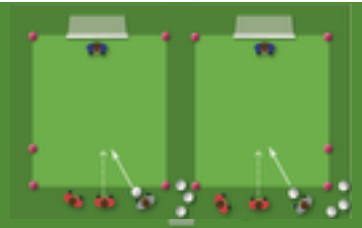


U6-U7 Program 2A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Flyt bolden med kroppen</u>	Koordination og balance Boldkontrol	6-8	
2	12	 <u>1v1 med 3 mål</u>	Retningskift Temposkift Kropsfinter Bolden tæt på fødderne	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - medløbsbold</u>	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Timing i tilløb	4-6	
4	12	 <u>Horst Wein 2v2</u>	Bolden tæt på fødderne Retningskift med bold Omstilling ved boldtab	8-10	
5	15	 Kampform			

U6-U7 Program 2B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Motorik og Agility</u>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns eller sidelæns.	6-8	
2	12	 <u>1v1 retvendt</u>	Retningskift Temposkift Kropsfinter Bolden tæt på fødderne	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - medløbsbold</u>	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Timing i tilløb	4-6	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Bolden tæt på fødderne Retningskift med bold Omstilling ved boldtab	8-12	
5	15	 Kampform			