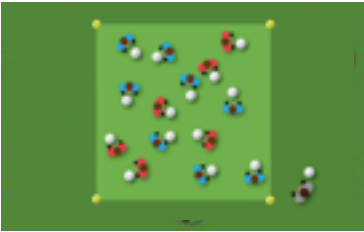

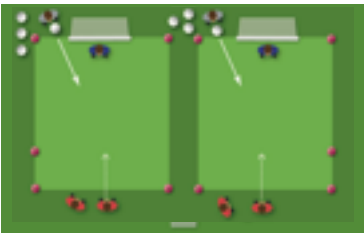






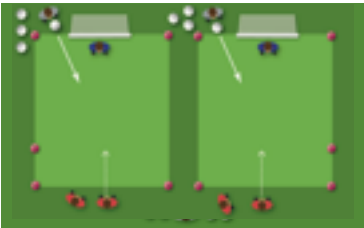


U6-U7 Program 3A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Halefanger</p>	Hurtige retningskift Bolden tæt på fødderne	6-8	
2	12	 <p><u>1v1 med forskudte mål</u></p>	Retningskift Kropsfinter Temposkift forbi modstander Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	12	 <p><u>Afslutninger - modløbsbold</u></p>	Afslutning med lodret vrist Afslut på 1. berøring Timing i tilløb	4-6	
4	12	 <p><u>2v2 med 3 mål</u></p>	Bolden tæt på fødderne Retningskift Temposkift forbi modstander Forsvarere sprinter i pres Omstilling ved boldtab	8-10	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U6-U7 Program 3B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Motorik og Agility</u>	Forskellige bevægelser med eller uden bold - fremad, sidelæns og baglæns	6-8	
2	12	 <u>1v1 med 2 keglemål</u>	Bolden tæt på fødderne Retningsskift Temposkift forbi modstander Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - modløbsbold</u>	Afslutning med lodret vrist Afslut på 1. berøring Timing i tilløb	4-6	
4	12	 <u>Horst Wein 2v2</u>	Bolden tæt på fødderne Retningsskift Temposkift forbi modstander Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
5	15	 Kamp			