

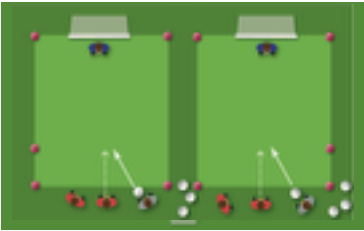






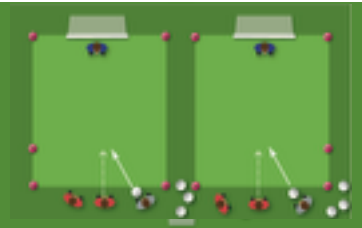


# U6-U7 Program 2A



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

# U6-U7 Program 2B



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