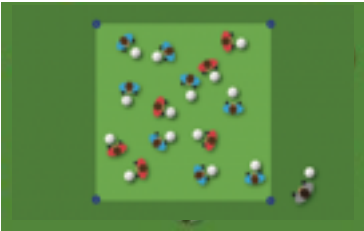



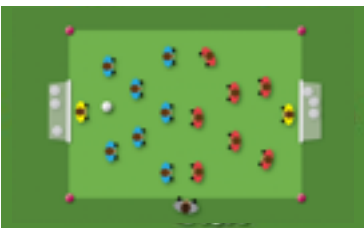






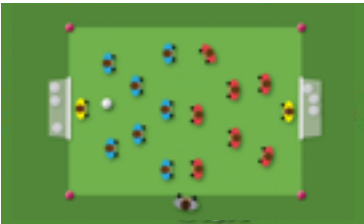
U6-U7 Program 4A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Boldkaos	Bolden tæt på fødderne Drible med begge ben	6-8 (i hver firkant)	
2	12	 1v1 uden bold	Retningsskift Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	12	 Afslutninger - sidevendt	Afslutning med lodret vristspark Timing i tilløb	6-8	
4	12	 Rouletten	Hurtigt komme til afslutning Forsvarer skal sprinte i pres	6-10	
5	15	 Kampform			

U6-U7 Program 4B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (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 til 2 keglemål</u>	Retningskift Kropsfinter Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - sidevendt</u>	Afslutning med lodret vristspark Timing i tilløb	6-8	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Boldkontrol Retningskift Temposkift Omstilling ved boldtab	6-12	
5	15	 Kampform			