

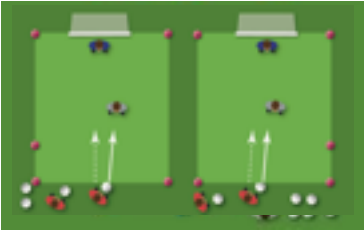




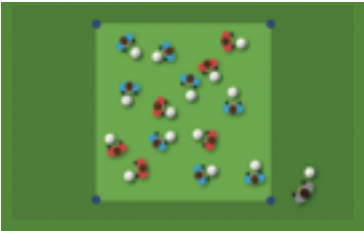

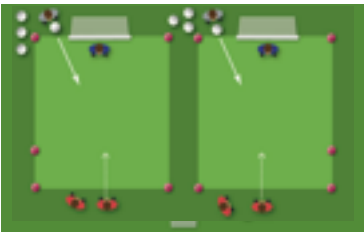


# U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<u>1v1 uden bold</u>	Kropsfinter Temposkift Retningskift	6-8
2	12		<u>Agility og Teknik</u>	Hoppe på et ben Hoppe med samlede ben Bolden tæt på fødderne	6-12
3	12		<u>Afslutninger - død bold</u>	Sparke med lodret vrist Timing i tilløb Afslut med begge ben	6-8
4	12		<u>Horst Wein 3v3</u>	Boldkontrol	6-12
5	15		<u>Kampform</u>		

# U6-U7 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Boldkaos</b>	Bolden tæt på fødderne Orientering i forhold til de andre spillere	6-8	
2	12	 <b>1v1 med 3 bolde</b>	Kropsfinter Temposkift Retningskift	6-8	
3	12	 <b>Afslutninger - modløbsbold</b>	Sparke med lodret vrist Timing i tilløb Afslut med begge ben	6-10	
4	12	 <b>2v2 med 3 mål</b>	Boldkontrol	8-12	
5	15	 <b>Kampform</b>			