








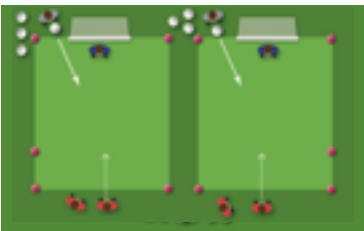


U6-U7 Program 3A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Teknik og Agility</u>	Forskellige bevægelser med/den bold - fremad, sidelæns og baglæns	6-12	
2	12	 <u>1v1 - retvendt</u>	Retningskift Kropsfinter Temposkift forbi modstander	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - død bold</u>	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden	6-8	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3 med omvendte mål</u>	Bolden tæt på fødderne Retningskift Temposkift forbi modstander	6-12	
5	15	 Kamp			

U6-U7 Program 3B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Nørreport	Boldkontrol Drible med begge ben	8-12	
2	12	 <u>1v1 med 2 keglemål</u>	Bolden tæt på fødderne Retningskift Temposkift forbi modstander	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - modløbsbold</u>	Afslutning med lodret vrist Afslut på 1. berøring Timing i tilløb	6-8	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Bolden tæt på fødderne Retningskift Temposkift forbi modstander	6-12	
5	15	 Kamp			