


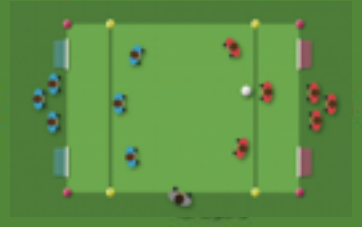





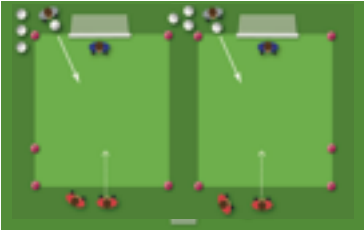
U6-U7 Program 5A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Teknik og agility</u>	Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns/baglæns og sidelæns	6-12	
2	12	 <u>1v1 med bander</u>	Boldkontrol	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - død bold</u>	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Bruge begge ben	6-8	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Boldkontrol Spille eller drible?	6-12	
5	15	 Kampform			

U6-U7 Program 5B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Fire i firkant</u></p>	Boldkontrol	8-12	
2	12	 <p><u>2v1 retvendt</u></p>	Boldkontrol Spille eller drible?	6-9	
3	12	 <p><u>Afslutninger - modløbsbold</u></p>	Afslutning med lodret vrist Timing i tilløb Bruge begge ben	6-8	
4	12	 <p><u>2v2 til baglinie</u></p>	Boldkontrol Spille eller drible?	8-12	
5	15	 <p>Kampform</p>			