
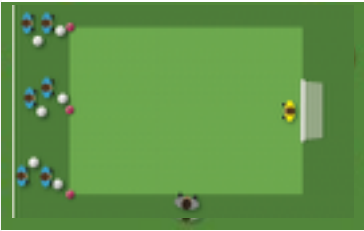
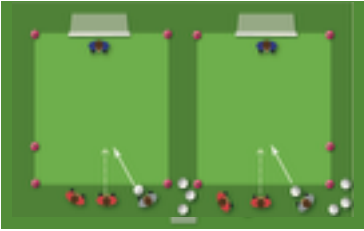







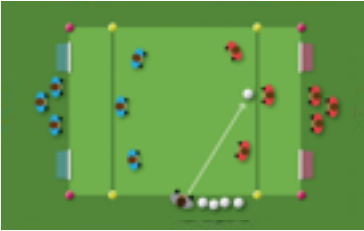
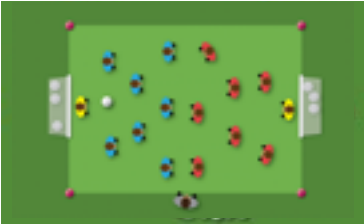
U6-U7 Program 6A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<u>Boca Juniors</u>	Boldkontrol	8-12
2	12		<u>Rouletten</u>	Boldkontrol Retningskift Temposkift	8-12
3	12		<u>Afslutninger - medløbsbold</u>	Afslutning med lodret vrist Sparke igennem bolden Timing i tilløb Bruge begge ben	6-8
4	12		<u>Horst Wein 3v3 - omvendte mål</u>	Boldkontrol Retningskift Temposkift	6-12
5	15		Kampform		

U6-U7 Program 6B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Flyt bolden med kroppen</u></p>	Koordination, balance og motorik	8-12	
2	12	 <p><u>1v1 retvendt</u></p>	Retningskift Temposkift Boldkontrol	6-8	
3	12	 <p><u>1v1 - sidevendt</u></p>	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Afslut på 1. berøring Bruge begge ben	6-8	
4	12	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Boldkontrol	6-12	
5	15	 <p>Kampform</p>			