
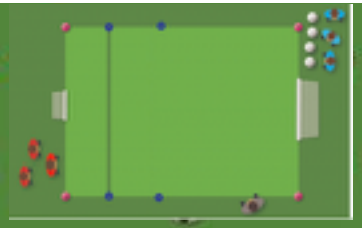
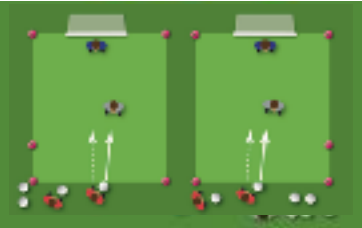






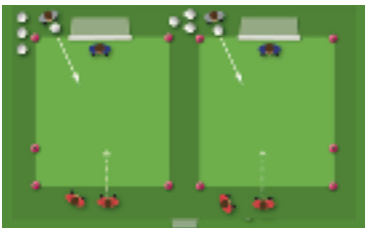


# U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>Agility</u></b></p>	Forskellige bevægelser med/ uden bold forlæns, baglæns og sidelæns. Springe, hoppe, hinke, kravle og lave kolbøtter.	6-12	
2	12	 <p><b><u>1v1 - med 3 mål</u></b></p>	Boldkontrol Temposkift forbi modstander Genpres ved boldtab	6-8	
3	12	 <p><b><u>Afslutninger - død bold</u></b></p>	Afslutning med lodret vrist Spænd i fodledet Spark "igennem" bolden	4-6	
4	12	 <p><b><u>2v1 retvendt</u></b></p>	Hurtigt komme til afslutning Omstilling ved boldtab	6-8	
5	12	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U6-U7 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>1v1 uden bold</u></b></p>	Kropsfinter Temposkift	6-8	
2	12	 <p><b><u>1v1 med 3 bolde</u></b></p>	Hurtige retningskift Temposkift forbi modstander	6-8	
3	12	 <p><b><u>Afslutninger - død bold</u></b></p>	Afslutning med lodret vrist Spænd i fodledet Spark "igennem" bolden	4-6	
4	12	 <p><b><u>2v2 retvendt</u></b></p>	Hurtigt komme til afslutning Omstilling ved boldtab	6-8	
5	12	 <p><b>Kamp</b></p>			