


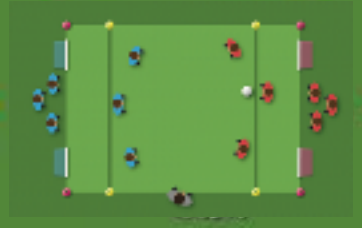



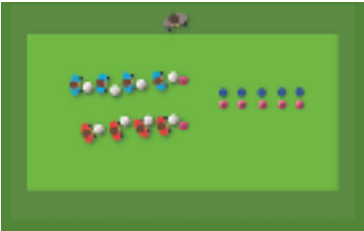


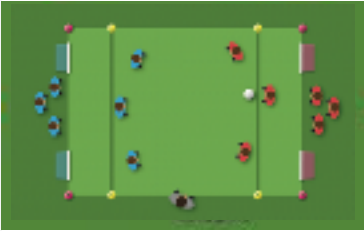

U6-U7 Program 4A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><u>Motorik og Agility</u></p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns eller sidelæns. Springe, hoppe, hinke, kravle og slå kolbøtter	8-12	
2	12	 <p><u>Boca Juniors</u></p>	Drible med begge ben Vende med inderside, yderside, fodsål og bagom støttebenet.	8-12	
3	12	 <p><u>1v1 uden bold</u></p>	Retningskift Temposkift	6-8	
4	12	 <p><u>Horst Wein 2v2</u></p>	Boldkontrol Retningskift Temposkift Omstilling ved boldtab	8-12	
5	12	 <p>Kamp</p>			

U6-U7 Program 4B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Bolde på stribe	Driblinger i høj fart Bolden tæt på fødderne Bruge med begge ben	8-12	
2	12	 Driblekant	Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Temposkift	8-12	
3	12	 1v1 - fejlvendt	Bolden tæt på fødderne Temposkift Omstilling ved boldtab	6-8	
4	12	 Horst Wein 3v3	Boldkontrol Retningskift Temposkift Omstilling ved boldtab	6-12	
5	12	 Kamp			