
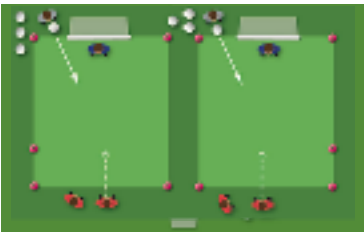




U6-U7 Program 5A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<u>Nørreport</u>	<p>Drible i høj fart Bruge begge ben Bolden tæt på fødderne</p>	8-12
2	12		<u>1v1 med 3 mål</u>	<p>Retningskift Kropsfinter Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres</p>	6-8
3	12		<u>Afslutninger - modløbsbold</u>	<p>Afslutninger med lodret vrist Spænde i fodledet Bruge begge ben</p>	4-6
4	12		<u>2v1 retvendt</u>	<p>Lægge pres på forsvareren med bolden Spille eller drible?</p>	6-9
5	12		Kamp		

U6-U7 Program 5B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Fire i firkant</p>	Bruge begge ben Lavt tyngdepunkt Mange boldberøringer	8-12	
2	12	 <p>1v1 med omstilling</p>	Bolden tæt på fødderne Drible i høj fart Hurtig omstilling fra angriber til forsvarer	6-8	
3	12	 <p>Afslutninger - modløbsbold</p>	Afslutninger med lodret vrist Spænde i fodledet Bruge begge ben	4-6	
4	12	 <p>2v2 til baglinie</p>	Lægge pres på forsvareren med bolden Spille eller drible?	6-12	
5	12	 <p>Kamp</p>			