
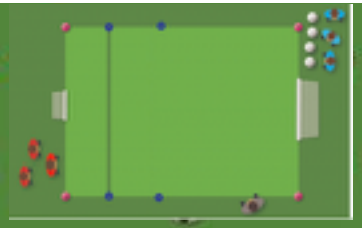
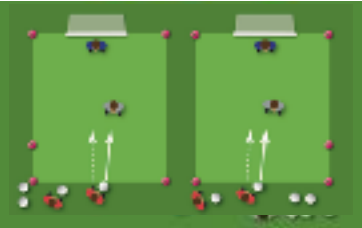






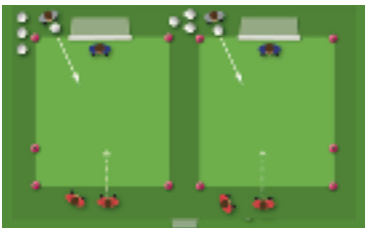


U6-U7 Program 1A



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

U6-U7 Program 1B



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