

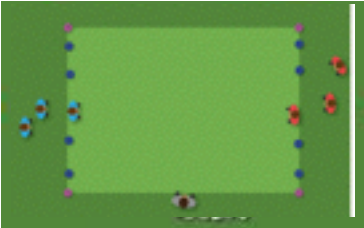
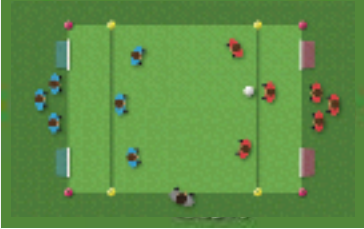



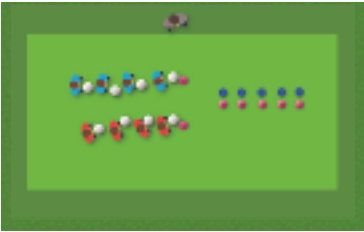


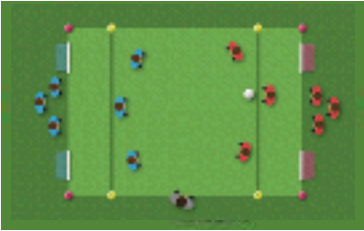

U6-U7 Program 4A



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		<u>Bolde på stribe</u>	Driblinger i høj fart Bolden tæt på fødderne Bruge med begge ben	8-12
2	12		<u>Driblekant</u>	Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Temposkift	8-12
3	12		<u>1v1 - fejlvendt</u>	Bolden tæt på fødderne Temposkift Omstilling ved boldtab	6-8
4	12		<u>Horst Wein 3v3</u>	Boldkontrol Retningskift Temposkift Omstilling ved boldtab	6-12
5	12		Kamp		