
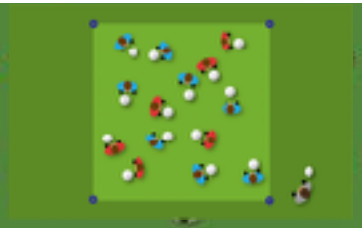

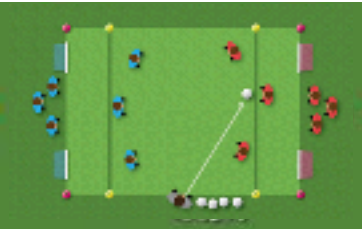



U6-U7 Program 6A



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>Boldkaos</u></p>	Bolden tæt på fødderne Bruge begge ben Jonglere	6-8	
3	12	 <p><u>1v1 med forskudte mål</u></p>	Retningskift Temposkift Boldkontrol Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
4	12	 <p><u>Horst Wein 2v2</u></p>	Boldkontrol Omstilling ved boldtab	8-12	
5	12	 <p>Kamp</p>			

U6-U7 Program 6B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		Footwork	Bruge begge ben Korrekt udførelse af øvelserne	8-12
2	12		Driblekant	Bolden tæt på fødderne Temposkift Bruge begge ben	8-12
3	12		1v1 - sidevendt	Afslutninger med lodret vrist Timing i tilløb Bruge begge ben	4-6
4	12		Horst Wein 3v3	Boldkontrol Omstilling ved boldtab	6-12
5	12		Kamp		