

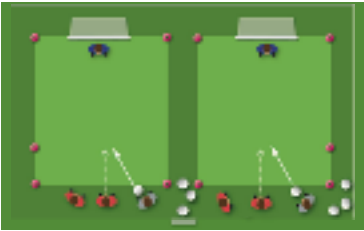




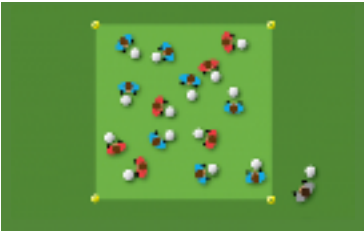
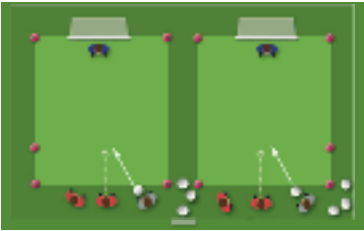


U6-U7 Program 3A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Flyt bolden med kroppen</u>	Koordination og balance	8-12	
2	12	 <u>1v1 til baglinie</u>	Bolden tæt på fødderne Temposkift Omstilling efter boldtab	6-8	
3	12	 <u>Afslutninger - medløbsbold</u>	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Timing i tilløb	4-6	
4	12	 <u>2v1</u>	Bruge begge ben Bevægelse efter pasning	6-12	
5	12	 Kamp			

U6-U7 Program 3B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<u>Halefanger</u>	Bolden tæt på fødderne Drible med begge ben	8-12
2	12		<u>1v1 retvendt</u>	Retningsskift Temposkift Kropsfinter Bolden tæt på fødderne	6-8
3	12		<u>Afslutninger - medløbsbold</u>	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden Timing i tilløb	4-6
4	12		<u>2v2 - til 3 mål</u>	Bolden tæt på fødderne Retningsskift med bold Omstilling ved boldtab	8-12
5	12		Kampform		