






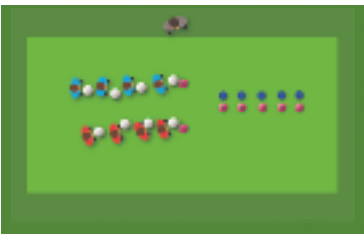


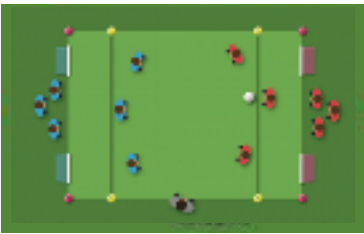

# U6-U7 Program 4A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>Motorik og Agility</u></b></p>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns eller sidelæns. Springe, hoppe, hinke, kravle og slå kolbøtter	8-12	
2	12	 <p><b><u>Boca Juniors</u></b></p>	Drible med begge ben Vende med inderside, yderside, fodsål og bagom støttebenet.	8-12	
3	12	 <p><b><u>1v1 uden bold</u></b></p>	Retningskift Temposkift	6-8	
4	12	 <p><b><u>Horst Wein 2v2</u></b></p>	Boldkontrol Retningskift Temposkift Omstilling ved boldtab	8-12	
5	12	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U6-U7 Program 4B



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