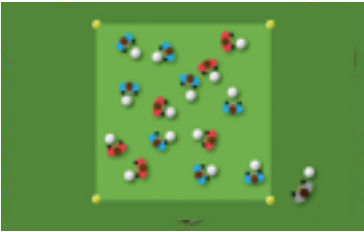








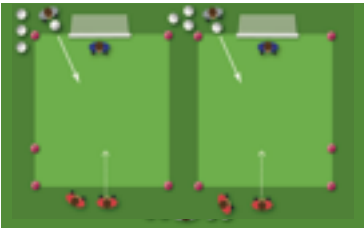


# U6-U7 Program 3A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b>Halefanger</b></p>	Hurtige retningsskift Bolden tæt på fødderne	6-8	
2	12	 <p><b>1v1 med forskudte mål</b></p>	Retningsskift Kropsfinter Temposkift forbi modstander Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	12	 <p><b>Afslutninger - modløbsbold</b></p>	Afslutning med lodret vrist Afslut på 1. berøring Timing i tilløb	4-6	
4	12	 <p><b>2v2 med 3 mål</b></p>	Bolden tæt på fødderne Retningsskift Temposkift forbi modstander Forsvarere sprinter i pres Omstilling ved boldtab	8-10	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			

# U6-U7 Program 3B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b><u>Motorik og Agility</u></b>	Forskellige bevægelser med eller uden bold - fremad, sidelæns og baglæns	6-8	
2	12	 <b><u>1v1 med 2 keglemål</u></b>	Bolden tæt på fødderne Retningsskift Temposkift forbi modstander Forsvarer skal sprinte i pres	6-8	
3	12	 <b><u>Afslutninger - modløbsbold</u></b>	Afslutning med lodret vrist Afslut på 1. berøring Timing i tilløb	4-6	
4	12	 <b><u>Horst Wein 2v2</u></b>	Bolden tæt på fødderne Retningsskift Temposkift forbi modstander Forsvarere skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
5	15	 <b>Kamp</b>			