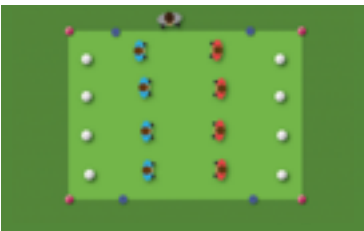

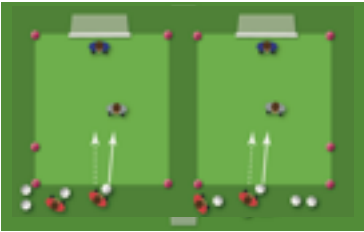






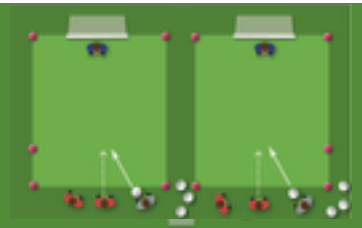


# U6-U7 Program 5A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<b><u>Stjæle bolde</u></b>	Drible i høj fart Drible med begge ben	8-12
2	12		<b><u>1v1 med 3 mål</u></b>	Retningsskift Kropsfinter Temposkift Forsvarer skal sprinte i pres	6-8
3	12		<b><u>Afslutninger - død bold</u></b>	Afslutninger med lodret vrist Spænde i fodledet Bruge begge ben	4-6
4	12		<b><u>2v1 retvendt</u></b>	Lægge pres på forsvareren med bolden Spille eller drible?	6-8
5	15		<b>Kampform</b>		

# U6-U7 Program 5B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b><u>Motorik og Agility</u></b>	Forskellige bevægelser med eller uden bold forlæns, baglæns og sidelæns	6-8	
2	12	 <b><u>1v1 med 3 mål</u></b>	Retningsskift Kropsfinter Drible med begge ben Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-8	
3	12	 <b><u>Afslutninger - medløbsbold</u></b>	Afslutte med begge ben Spænd i foden Timing og fart i tilløb	4-6	
4	12	 <b><u>Horst Wein 3v3</u></b>	Drible med begge ben Forsvarer skal sprinte i pres Omstilling ved boldtab	6-12	
5	15	 <b>Kampform</b>			