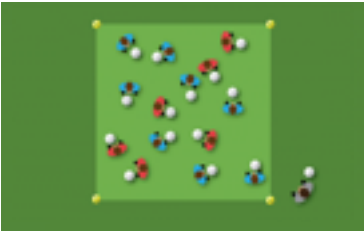











U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Halefanger http://soccerskills.dk/oevelse?id=104 (start øvelsen uden bold)</p>	Retningsskift Boldkontrol	12-24	
2	15	 <p>Zig-zag bane http://soccerskills.dk/oevelse?id=20</p>	Lavt tyngdepunkt Boldkontrol	8 (4-12)	
3	15	 <p>1v1 retvendt http://soccerskills.dk/oevelse?id=15 (Start øvelsen uden bold - forsvarer skal røre angriber)</p>	Retningsskift Boldkontrol	8 (4-12)	
4	15	 <p>Horst Wein soccerskills.dk/oevelse?id=33</p>	Boldkontrol	8 (4-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U6-U7 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Footwork http://soccerskills.dk/oevelse?id=11</p>	Lavt tyngdepunkt Bruge begge ben	12-24	
2	15	 <p>Driblekant http://soccerskills.dk/oevelse?id=19</p>	Bruge begge ben Temposkift	8 (4-12)	
3	15	 <p>1v1 retvendt http://soccerskills.dk/oevelse?id=15</p>	Retningskift Gå begge veje/bruge begge ben	8 (4-12)	
4	15	 <p>Horst Wein soccerskills.dk/oevelse?id=33</p>	Bruge begge ben	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			