



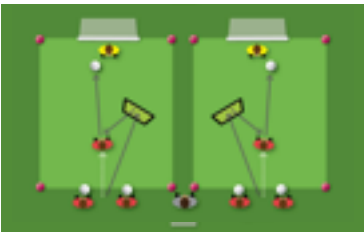

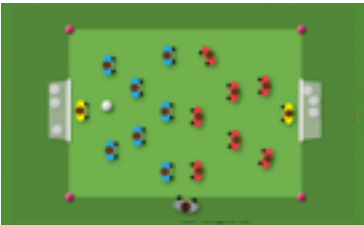
# U6-U7 Program 9A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Frugtsalat</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=102">http://fckskills.dk/oevelse?id=102</a></p>	Boldkontrol Orientering	8-16	
2	15	 <p><b>2v1</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=99">http://fckskills.dk/oevelse?id=99</a></p>	Bruge begge ben Ud af skyggen	9 (6-12)	
3	15	 <p><b>1v1 med afslutning</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=35">http://fckskills.dk/oevelse?id=35</a></p>	Temposkift forbi modstander	8 (4-12)	
4	15	 <p><b>Interval 2v2</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=96">http://fckskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	Afslutninger	8 (4-12)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U6-U7 Program 9B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Pardans</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=86">http://fckskills.dk/oevelse?id=86</a></p>	Find rytmen med makker	<b>4-24</b>	
2	15	 <p><b>1v1 til siden</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=110">http://fckskills.dk/oevelse?id=110</a></p>	Lavt tyngdepunkt Kropsfinter	<b>8</b> (6-12)	
3	15	 <p><b>Lodret vrist</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=43">http://fckskills.dk/oevelse?id=43</a>                      (Brug træner som bande)</p>	Korrekt udførelse af lodret vristspark	<b>8</b> (6-16)	
4	15	 <p><b>Interval 3v3</b>  <a href="http://fckskills.dk/oevelse?id=96">http://fckskills.dk/oevelse?id=96</a></p>	Afslutninger med lodret vristspark	<b>12</b> (6-12)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			