











U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Frugtsalat http://fckskills.dk/oevelse?id=102 (start evt. øvelsen uden bold)</p>	Retningsskift Boldkontrol	12-24	
2	15	 <p>Agility med afslutninger</p>	Hoppe på et ben Hoppe med samlede ben Bolden tæt på fødderne	12-24	
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 3v3 soccerskills.dk/oevelse?id=33</p>	Boldkontrol	12 (4-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U6-U7 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Nørreport http://fckskills.dk/oevelse?id=98</p>	Drible med begge ben Retningsskift	12-24	
2	15	 <p>Fire i firkant http://fckskills.dk/oevelse?id=87</p>	Bruge begge ben	8 (4-12)	
3	15	 <p>Footwork med afslutning http://fckskills.dk/oevelse?id=101</p>	Bruge begge ben Bolden tæt på fødderne	8 (4-12)	
4	15	 <p>1v1 retvendt http://soccerskills.dk/oevelse?id=15</p>	Gå begge veje/bruge begge ben	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			