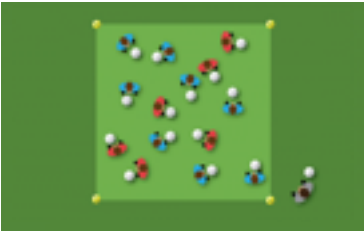
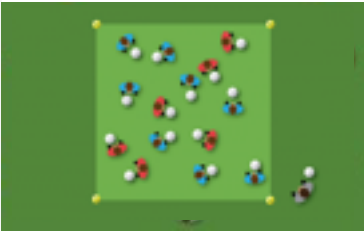





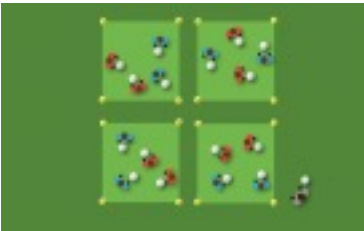




U6-U7 Program 2A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><u>Boldkaos</u></p>	Bolden tæt på fødderne	8-24	
2	15	 <p><u>Halefanger</u></p>	Retningskift	8-24	
3	15	 <p><u>Afslutninger</u> (Brug træner som bande)</p>	Afslut med lodret vrist	8 (4-12)	
4	15	 <p><u>Horst Wein 3v3</u></p>	Boden tæt på fødderne Retningskift med bold	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U6-U7 Program 2B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15		<u>Boldkaos på øer</u>	Bolden tæt på fødderne	12-24
2	15		Agility	Koordination	12-24
3	15		<u>Cuts til afslutning</u>	Korrekt udførelse af cuts Lodret vrist	8 (4-12)
4	15		<u>1v1</u>	Afslutninger	8 (4-12)
5	15		Kampform		