


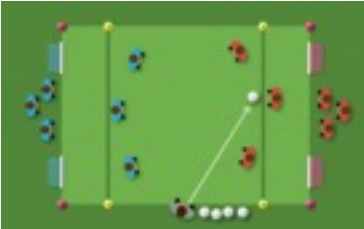








# U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Frugtsalat</b>	Retningsskift Boldkontrol Orientering i forhold til de andre spillere Temposkift til kegler udenfor firkant	12-24	
2	15	 <b>Agility med afslutninger</b>	Hoppe på et ben Hoppe med samlede ben Bolden tæt på fødderne	12-24	
3	15	 <b>1v1 - retvendt</b>	1. berøring Bolden tæt på fødderne Temposkift forbi modstander Korrekt afstand til forsvarsspiller (ca. 1 m)	8 (4-12)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=33">soccerskills.dk/oevelse?id=33</a>	Boldkontrol	12 (6-12)	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U6-U7 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Nørreport</u></b></p>	Drible med begge ben Retningsskift	12-24	
2	15	 <p><b><u>Fire i firkant</u></b></p>	Lavt tyngdepunkt Mange boldberøringer Højest mulige tempo Bruge begge ben	8 (4-12)	
3	15	 <p><b><u>Footwork med afslutning</u></b></p>	Bruge begge ben Bolden tæt på fødderne Acceleration gennem portene	8 (4-12)	
4	15	 <p><b><u>1v1 - retvendt</u></b></p>	1. berøring Bolden tæt på fødderne Temposkift forbi modstander Korrekt afstand til forsvarsspiller (ca. 1 m)	8 (4-16)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			