


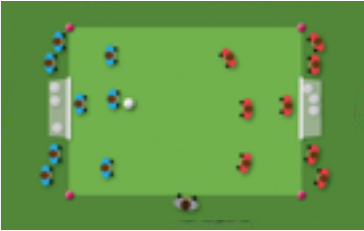
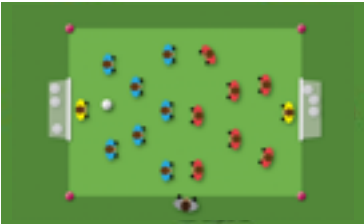




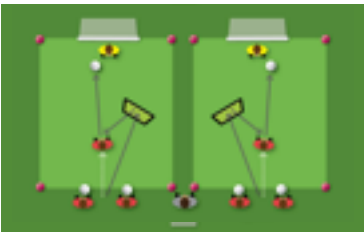

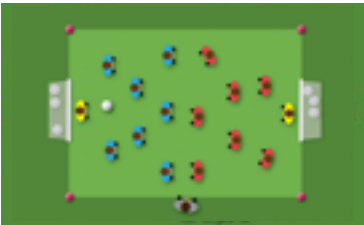
# U6-U7 Program 9A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Frugtsalat</b>	Boldkontrol Orientering	8-16	
2	15	 <b>2v1</b>	Bruge begge ben Ud af skyggen	9 (6-12)	
3	15	 <b>1v1 med afslutning</b>	Temposkift forbi modstander	8 (4-12)	
4	15	 <b>Interval 2v2</b>	Afslutninger	8 (4-12)	
5	15	 <b>Kampform</b>			

# U6-U7 Program 9B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15		<b><u>Pardans</u></b>	Find rytmen med makker	<b>4-24</b>
2	15		<b><u>1v1 til siden</u></b>	Lavt tyngdepunkt Kropsfinter	<b>8</b> (6-12)
3	15		<b><u>Lodret vrist</u></b> (Brug træner som bande)	Korrekt udførelse af lodret vristspark	<b>8</b> (6-16)
4	15		<b><u>Interval 3v3</u></b>	Afslutninger med lodret vristspark	<b>12</b> (6-12)
5	15		<b>Kampform</b>		