


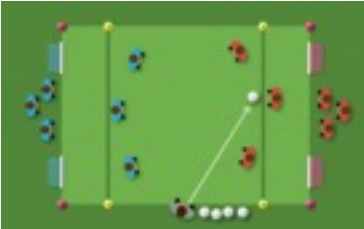








U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p>Frugtsalat</p>	Retningsskift Boldkontrol Orientering i forhold til de andre spillere Temposkift til kegler udenfor firkant	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</p>	1. berøring Bolden tæt på fødderne Temposkift forbi modstander Korrekt afstand til forsvarsspiller (ca. 1 m)	8 (4-12)	
4	15	 <p>Horst Wein 3v3 soccerskills.dk/oevelse?id=33</p>	Boldkontrol	12 (6-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			

U6-U7 Program 1B



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