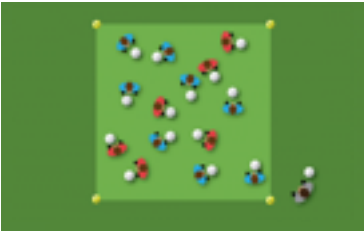
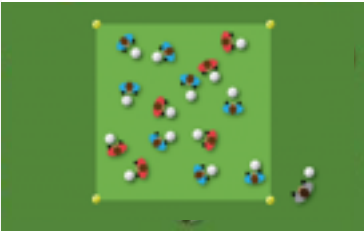





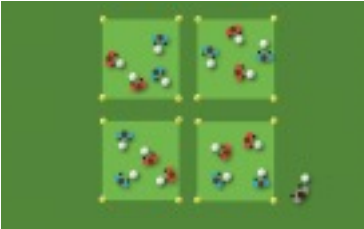




# U6-U7 Program 2A



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

# U6-U7 Program 2B



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