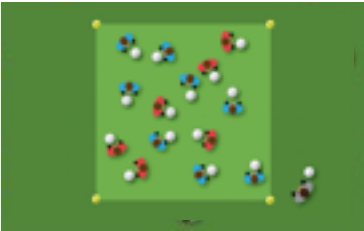











# U6-U7 Program 3A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Halefanger</b>	Retningsskift Orientering efter "modstanderne"	<b>12-24</b>	
2	15	 <b>1v1 uden bold</b>	Retningsskift Kropsfinter	<b>8</b> (4-16)	
3	15	 <b>Afslutninger</b> (Brug træner som bande)	Afslut med lodret vrist	<b>8</b> (4-12)	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b> (Uden scoringszoner)	Drible eller aflevere?	<b>12</b> (6-16)	
5	15	 <b>Kamp</b>			

# U6-U7 Program 3B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Bolde på stribe</b></p>	Boldkontrol Drible med begge ben	12-24	
2	15	 <p><b>Afslutninger</b> (Brug træner som bande)</p>	Afslut med lodret vrist	8 (4-12)	
3	15	 <p><b>2v1</b></p>	Boldkontrol Drible eller aflevere?	8 (4-12)	
4	15	 <p><b>2v2</b></p>	Boldkontrol Drible eller aflevere?	9 (6-12)	
5	15	 <p><b>Kamp</b></p>			