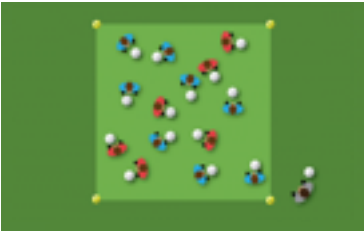



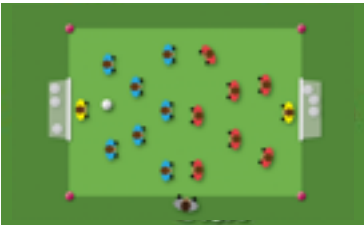


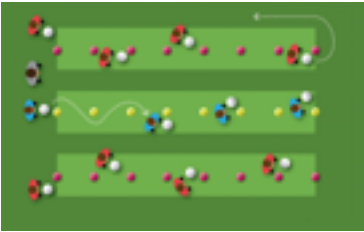



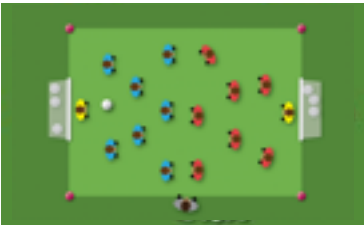
U6-U7 Program 4A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 Flyt bolden med kroppen	Koordination	6-16	
2	12	 Teknik og agility	Koordination Motorik	8 (4-12)	
3	12	 Cuts til afslutning	Korrekt udførelse af cuts Lodret vristspark	8 (4-16)	
4	12	 1v1 til afslutning	Retningsskift Lodret vristspark	8 (6-12)	
5	20	 Kampform			

U6-U7 Program 4B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12		<u>Footwork</u>	Koordination Lavt tyngdepunkt	8-24
2	12		<u>Driblekant</u>	Lavt tyngdepunkt Retningsskift Korrekt udførelse af driblinger	8 (4-12)
3	12		<u>3v2</u>	Spille eller drible?	10 (10-15)
4	12		<u>Horst Wein 3v3</u>	Spille eller drible?	12 (8-16)
5	20		<u>Kampform</u>		