






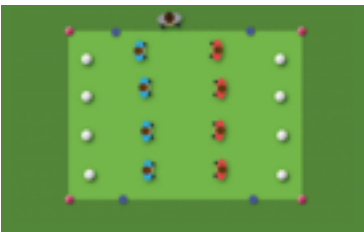
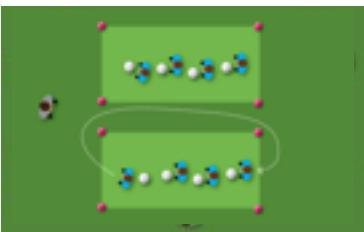



U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 Flyt bolden med kroppen	Koordination og balance Boldkontrol	6-16	
2	12	 Agility og Teknik	Hoppe på et ben Hoppe med samlede ben Bolden tæt på fødderne	6-24	
3	12	 1v1 med 3 mål	Retningsskift Boldkontrol	8 (4-12)	
4	12	 Horst Wein 2v2	Boldkontrol	8 (4-12)	
5	20	 Kampform			

U6-U7 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 Stjæle bolde	Bolden tæt på fødderne Drible i høj fart	6-16	
2	12	 Fire i firkant	Bruge begge ben	8 (4-16)	
3	12	 Footwork med afslutning	Bruge begge ben Bolden tæt på fødderne	8 (4-12)	
4	12	 1v1	Gå begge veje/bruge begge ben	8 (4-8) (evt. 2 baner)	
5	20	 Kampform			