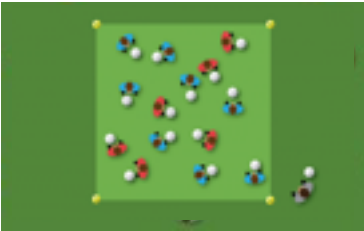











U6-U7 Program 3A



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

U6-U7 Program 3B



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