



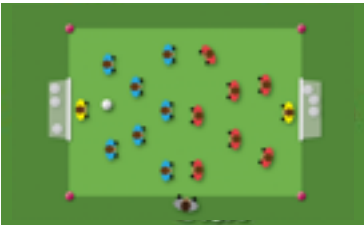


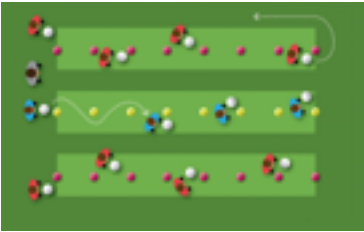



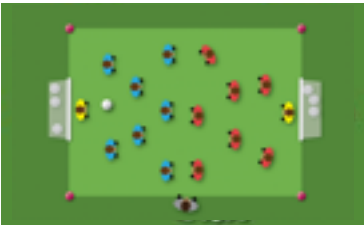
# U6-U7 Program 4A



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

# 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>		