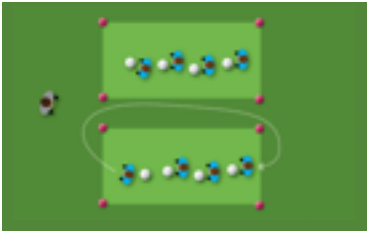









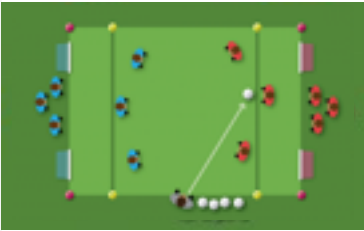

# U6-U7 Program 5A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>4 på striben</b>	Boldkontrol	<b>8-16</b>	
2	12	 <b>Teknik og agility</b>	Koordination Motorik	<b>8</b> (4-12)	
3	12	 <b>1v1 - til siden</b>	Retningsskift Bolden tæt på fødderne	<b>8</b> (4-16) (ved mere end 8 spillere - 2 baner)	
4	12	 <b>2v2 - retvendt</b>	Spille eller drible?	<b>8</b> (4-12)	
5	20	 <b>Kampform</b>			

# U6-U7 Program 5B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	12		<u>1v1 uden bold</u>	Retningskift Temposkift	8-12
2	12		<u>1v1 - omvendte mål</u>	Retningskift Drible med begge ben/begge veje	8 (4-12)
3	12		<u>2v2 - fejlvendt</u>	Retningskift Drible med begge ben/begge veje	8 (8-12)
4	12		<u>Horst Wein 2v2</u>	Drible med begge ben/begge veje Spille eller drible?	8 (4-12)
5	20		<u>Kampform</u>		