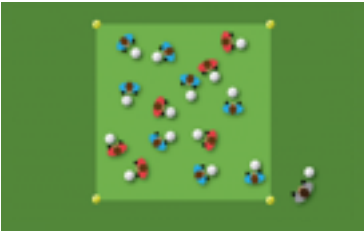
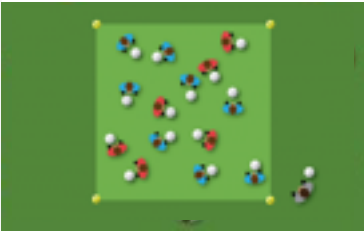





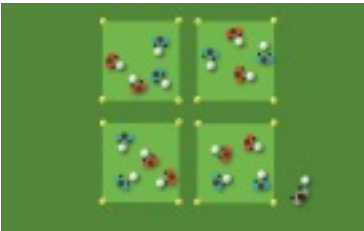




U6-U7 Program 2A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <u>Halefanger</u>	Retningsskift Orientering	8-16	
2	12	 <u>Boldkaos</u>	Bolden tæt på fødderne Brug begge ben	8-16	
3	12	 <u>Afslutninger</u> (Brug træner som bande)	Afslut med lodret vrist Spark igennem bolden	8 (4-12)	
4	12	 <u>Horst Wein 3v3</u>	Boden tæt på fødderne Retningsskift med bold	12 (6-16)	
5	15	 Kampform			

U6-U7 Program 2B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 Boldkaos på øer	Bolden tæt på fødderne Temposkift når der skiftes til ny firkant	12-24	
2	12	 Agility	Koordination	8-24	
3	12	 Cuts til afslutning	Korrekt udførelse af cuts Lodret vrist	8 (4-12)	
4	12	 1v1 med 3 bolde	Boldkontrol Retningskift med bold	8 (4-12)	
5	15	 Kampform			