



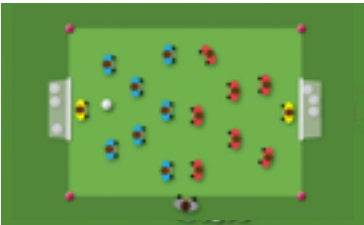







U6-U7 Program 5A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		Frugtsalat	Boldkontrol Orientering Retningsskift	8-16
2	12		Agility	Koordination Motorik	8 (4-16)
3	12		1v1 - til siden	Retningsskift Bolden tæt på fødderne	8 (6-16) (2 baner)
4	12		2v2 - retvendt	Spille eller dribble?	8 (4-12)
5	15		Kampform		

U6-U7 Program 5B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Cannonball</p>	Orientering Retningsskift Spring/Hop	8-12	
2	12	 <p>1v1 - omvendte mål</p>	Retningsskift Drible med begge ben/begge veje	8 (4-12)	
3	12	 <p>2v2 - fejlvendt</p>	Retningsskift Drible med begge ben/begge veje	8 (4-12)	
4	12	 <p>Horst Wein 2v2</p>	Drible med begge ben/begge veje Spille eller drible?	8 (4-12)	
5	15	 <p>Kampform</p>			