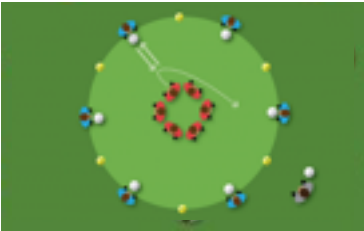










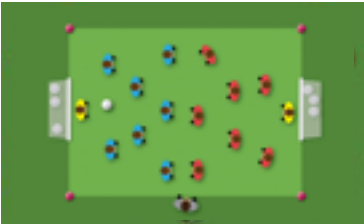
U6-U7 Program 3A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Cirklen</p>	Vende med bolden på så få berøringer. Efter vending dribles til ny medspiller	8-16	
2	12	 <p>1v1 uden bold</p>	Retningskift Kropsfinter Temposkift	8 (4-10)	
3	12	 <p>Afslutninger (Brug træner som bande)</p>	Afslut med lodret vrist	8 (4-12)	
4	12	 <p>Horst Wein 3v3 (Uden scoringszoner)</p>	Drible eller aflevere?	12 (6-16)	
5	15	 <p>Kamp</p>			

U6-U7 Program 3B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p>Bolde på stribe</p>	Boldkontrol Drible med begge ben	8-16	
2	12	 <p>Footwork med afslutning</p>	Boldkontrol Afslut med lodret vrist Brug begge ben	8 (6-10)	
3	12	 <p>2v1</p>	Boldkontrol Drible eller aflevere?	9 (6-12)	
4	12	 <p>2v2</p>	Boldkontrol Drible eller aflevere?	8 (6-10)	
5	15	 <p>Kamp</p>			