






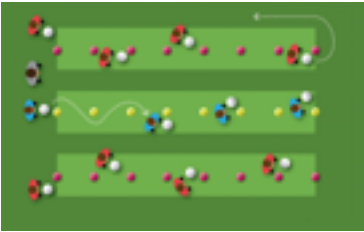



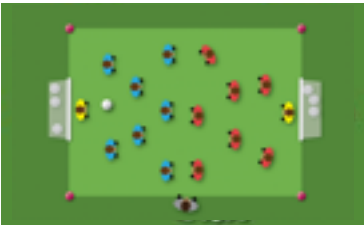
U6-U7 Program 4A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12		Agility	Koordination Motorik	8-24
2	12		1v1 med 3 bolde	Fodskifte Retningskift	8 (4-12)
3	12		1v1 til afslutning	Lodret vristspark	8 (6-10)
4	12		2v2 til 3 mål	Spille eller drible?	8 (6-12)
5	15		Kampform		

U6-U7 Program 4B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (1-2)	Antal	Ansv.
1	12		<u>Footwork</u>	Koordination Lavt tyngdepunkt	6-24
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	15		<u>Kampform</u>		