



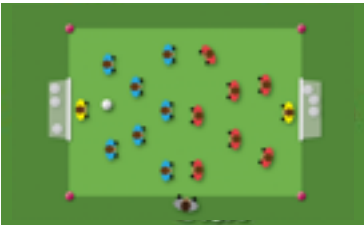







# U6-U7 Program 5A



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

# U6-U7 Program 5B



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