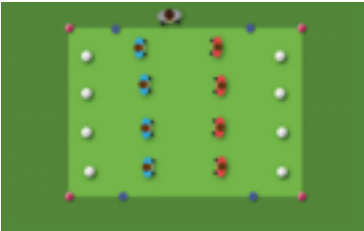







# U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <p><b><u>Stjæle bolde</u></b></p>	Bolden tæt på fødderne Drible i høj fart Orientering	12-24	
2	12	 <p><b><u>Agility og Teknik</u></b></p>	Hoppe på et ben Hoppe med samlede ben Bolden tæt på fødderne	12-24	
3	12	 <p><b><u>1v1 med 3 mål</u></b></p>	Retningsskift Boldkontrol Drible med begge ben	8 (4-12)	
4	12	 <p><b><u>Horst Wein 2v2</u></b></p>	Retningsskift Boldkontrol Drible med begge ben	8 (4-12)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U6-U7 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	12	 <b>Flyt bolden med kroppen</b>	Koordination Balance	12-24	
2	12	 <b>Fire i firkant</b>	Bruge begge ben	8 (4-12)	
3	12	 <b>1v1 til afslutning</b>	Bolden tæt på fødderne Afslut med begge ben	8 (4-12)	
4	12	 <b>1v1 med 2 bolde</b>	Gå begge veje/bruge begge ben	8 (6-10)	
5	15	 <b>Kampform</b>			