



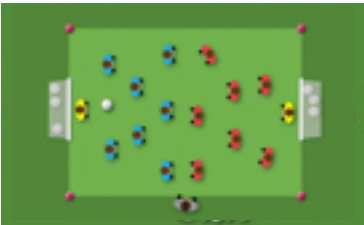


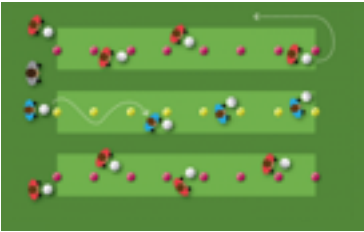



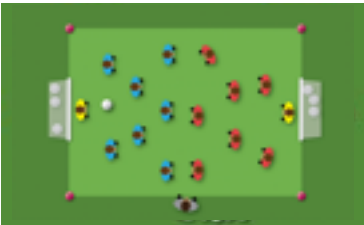
U6-U7 Program 4A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 Flyt bolden med kroppen	Koordination	6-24	
2	15	 Agility med dribleaner	Koordination	8 (4-12)	
3	15	 Cuts til pasning/afslutning	Korrekt udførelse af cuts Lodret vristspark	8 (4-16)	
4	15	 1v1 til afslutning	Retningsskift Bolden tæt på fødderne Lodret vristspark	8 (6-12)	
5	15	 Kampform			

U6-U7 Program 4B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15		<u>Footwork</u>	Koordination Lavt tyngdepunkt Bolden tæt på fødderne	12-24
2	15		<u>Driblekant</u>	Lavt tyngdepunkt Retningsskift Overdrive finten Temposkift	8 (4-12)
3	15		<u>3v2</u>	Spille eller drible?	10 (10-15)
4	15		<u>Horst Wein 3v3</u>	Spille eller drible?	12 (8-16)
5	15		<u>Kampform</u>		