


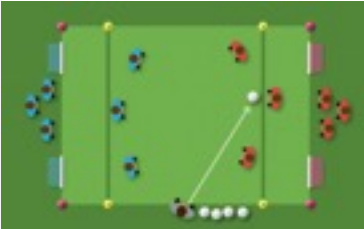








# U6-U7 Program 1A



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b>Frugtsalat</b></p>	Retningsskift Boldkontrol Orientering i forhold til de andre spillere Temposkift til kegler udenfor firkant	12-24	
2	15	 <p><b>Agility med afslutninger</b></p>	Hoppe på et ben Hoppe med samlede ben Bolden tæt på fødderne	12-24	
3	15	 <p><b>1v1 - retvendt</b></p>	1. berøring Bolden tæt på fødderne Temposkift forbi modstander Korrekt afstand til forsvarsspiller (ca. 1 m)	8 (4-12)	
4	15	 <p><b>Horst Wein 3v3</b> <a href="http://soccerskills.dk/oevelse?id=33">soccerskills.dk/oevelse?id=33</a></p>	Boldkontrol	12 (6-12)	
5	15	 <p><b>Kampform</b></p>			

# U6-U7 Program 1B



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg et max to)	Antal	Ansv.
1	15		<b><u>Nørreport</u></b>	Drible med begge ben Retningsskift	12-24
2	15		<b><u>Fire i firkant</u></b>	Lavt tyngdepunkt Mange boldberøringer Højest mulige tempo Bruge begge ben	8 (4-12)
3	15		<b><u>Footwork med afslutning</u></b>	Bruge begge ben Bolden tæt på fødderne Acceleration gennem portene Lodret vristspark	8 (4-12)
4	15		<b><u>1v1 - retvendt</u></b>	1. berøring Bolden tæt på fødderne Temposkift forbi modstander Korrekt afstand til forsvarsspiller (ca. 1 m)	8 (4-16)
5	15		<b>Kampform</b>		