

U6 – uge 33



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
33	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger & finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Pasninger & 1. berøringer	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1 - 4v5	Overtal & undertal
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Lodretvristspark & indersideafslutninger	Modløbsbold
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



Opvarmning – 10 minutter

Kaos-firkanten

Øvelsen er ret simpel. Spillerne løber tilfældigt rundt i firkanten med deres egen bold. Når træneren vælger at fløjte eller pifte, kan de gøre følgende:

- Stoppe bolden
- Stoppe bolden med venstre ben
- Stoppe bolden med højre ben
- Stoppe bolde med venstre knæ
- Stoppe bolden med højre knæ
- Stoppe bolden med panden
- Stoppe bolden med numsen

Progression

Den sidste del er en leg. Man får alle spillerne til at dribble rundt blandt hinanden, så gælder det om at sparke de andres bolde ud af firkanten, og selvfølgelig beholde ens egen bold i firkanten samtidigt. Sidste spiller vinder.



Station 1 - Teknik – 15 minutter

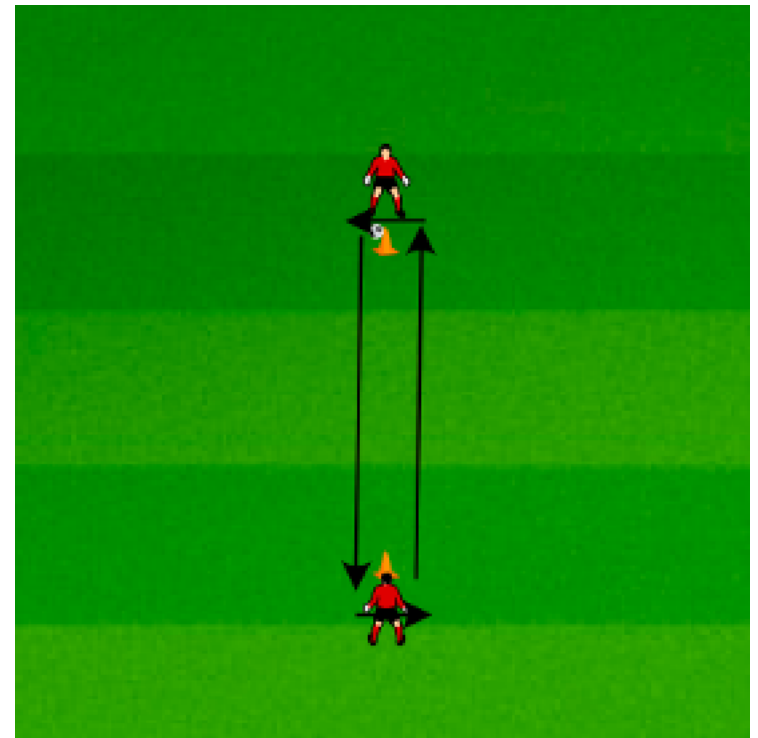
Yo-yo

2 spillere om 1 bold

Spille til hinanden med inderside. Med 1. berøring føre bolden forbi keglen og spille den tilbage på 2. berøring - skift mellem at spille med højre og venstre inderside.

Fokus

1. Spænde fodledet som en flitsbue ved boldkontakt
2. Se på bolden lige før og ved boldkontakt
3. Vurdere hastigheden på bolden ved modtagelse



Station 2 – Spil – 15 minutter

1v1 på to mål

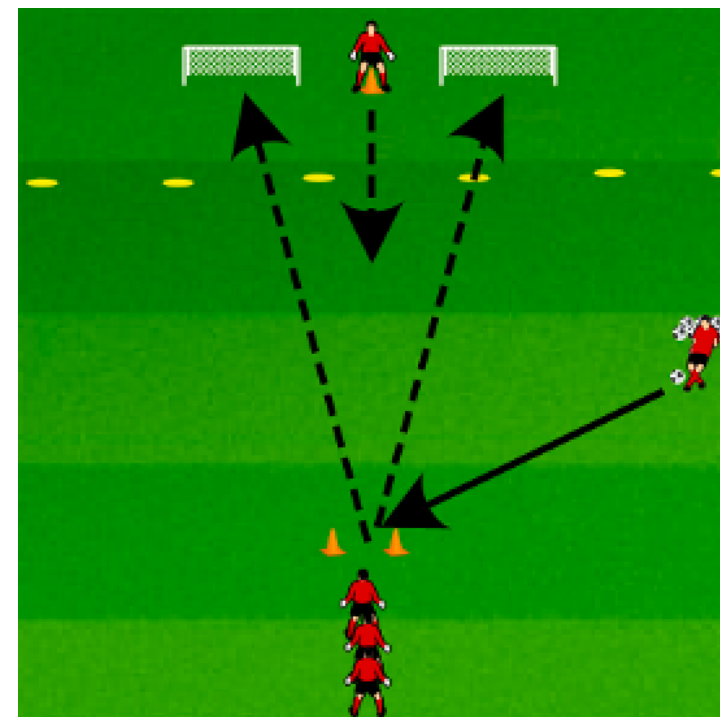
Spillerne laver en kø bag de to høje kegler. Der skal stå en spiller imellem de to 3-mandsmål. Spillet bliver sat i gang ved at træneren spiller bolden til den første i køen, som skal prøve at score på et af de to mål.

Angriberen må kun score, når han er kommet ind i scoringszonen. Forsvarsspilleren skal løbe ud af scoringszonen og prøve at få fat i bolden og sparke den væk.

Når et spil er slut, sørger forsvarsspilleren for at bolden kommer retur til træneren. Angrebsspilleren bliver nu forsvarsspiller og skal løbe ned til keglen imellem de to mål inden spilleren må begynde at forsvare.

Progression

Træneren sætter spillet hurtigere i gang. Dermed skal den forrige angrebsspiller skynde sig på plads som forsvarsspiller, ellers får den nye angrebsspiller en kæmpe fordel.



Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Afslutning med lodret vrist og indersidespark

Spillerne stiller sig op bag en af keglerne ved siden af målet.

En spiller ad gangen hopper over hækkene, runder keglen og løber mod mål. Træner afleverer til spilleren som afslutter på mål på 1. berøringen med et lodret vrist- eller indersidespark.

Man kan passere hækkene på følgende måder:

- Hoppe med begge ben samlet
- Hoppe på højre ben
- Hoppe på venstre ben
- Frøhop

Progression

Så hurtigt som muligt, men stadig med høj kvalitet i øvelsen.

I stedet for hække kan man også bruge stiger eller ringe.

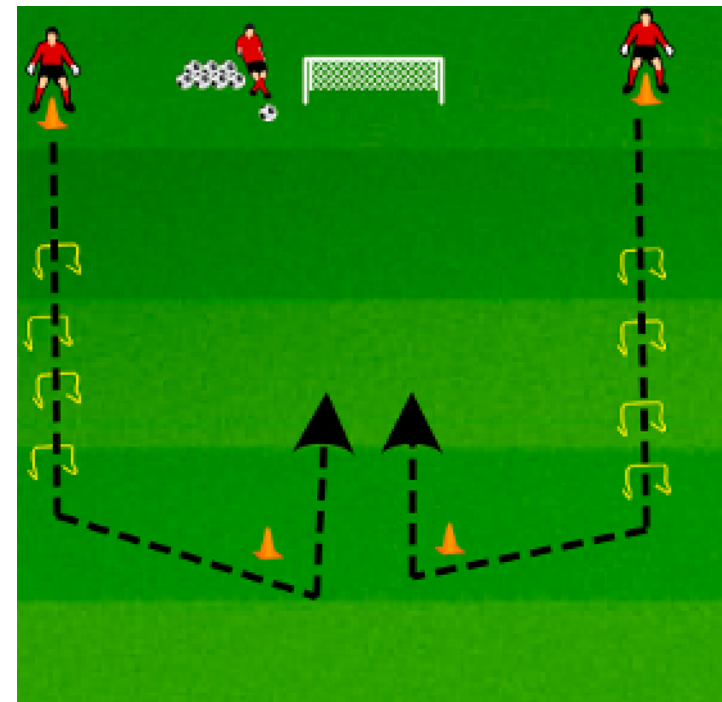
Man kan også kombinere det hele.

Fokus

Lodret vristspark: spænd i fodleddet, tæerne peger nedad.

Indersidespark: spænd i fodleddet ud til siden, tæerne peger opad.

Ram bold på midten (ækvator).



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

