

U6 – uge 34



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
34	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger & finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	1. berøringer	Inderside og yderside
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1 - 4v5	Overtal & undertal
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Lodret vristspark & 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

Man laver en driblebane, som spillerne skal løbe igennem. Der må gerne være spidse vinkler, så det er lidt udfordrende for spillerne.

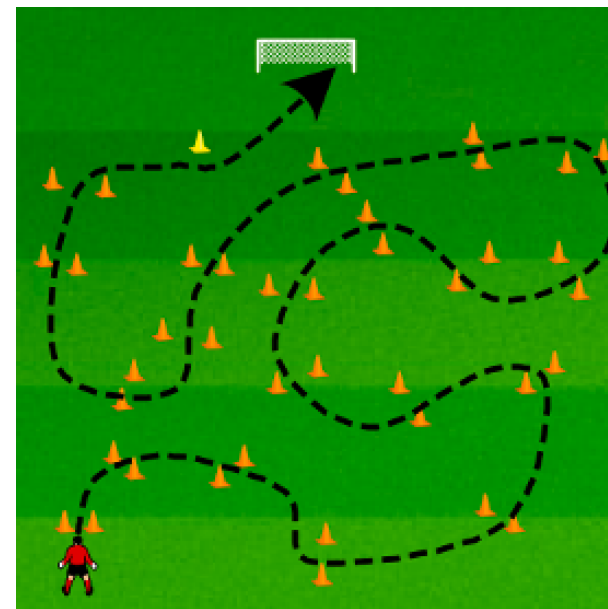
Sørg for at de to kegler, man skal løbe igennem, er samme farve, så der er lidt genkendelighed.

Man kan dribble igennem keglerne på følgende måder:

- Almindelig dribletur
- Drible kun med højre ben
- Drible kun med venstre ben
- Drible kun med yderside
- Drible kun med inderside

Fokuspunktet er kvalitet

Sørg for at spillerne lægger vægt på kvaliteten af øvelsen. Derfor er det en god ide at sænke farten så 1. berøringen bliver god. Sørg for at holde god afstand mellem spillernes igangsætning så de ikke føler sig presset af hinanden.

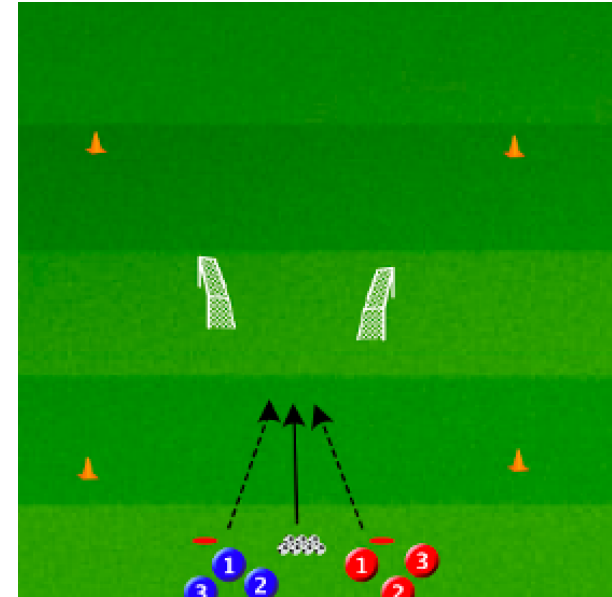


Station 2 – Spil – 15 minutter

To rækker (hold) af spillere skal kæmpe mod hinanden. Der spilles der på omvendte mål.
Spillet sættes i gang ved at træneren sparker bolden ind på banen.

Man kan spille spillet 1v1 - 4v4, det er helt op til træneren.

Progression til øvelsen vil være at sætte to ekstra mål ind, så man spiller på fire mål i alt.
Derved skal spilleren tage flere beslutninger.



Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Afslutning med agilitybane

Øvelsen foregår således, at spillerne stiller sig op bag en af keglerne ved siden af målet.

Her starter én spiller ad gangen med at hoppe over hækkene, og forbi keglen ud for målet. Dernæst løber de mod mål, hvor de får spillet en bold, som de skyder i mål på deres 1. berøring.

Man kan hoppe over hækkene på følgende måder:

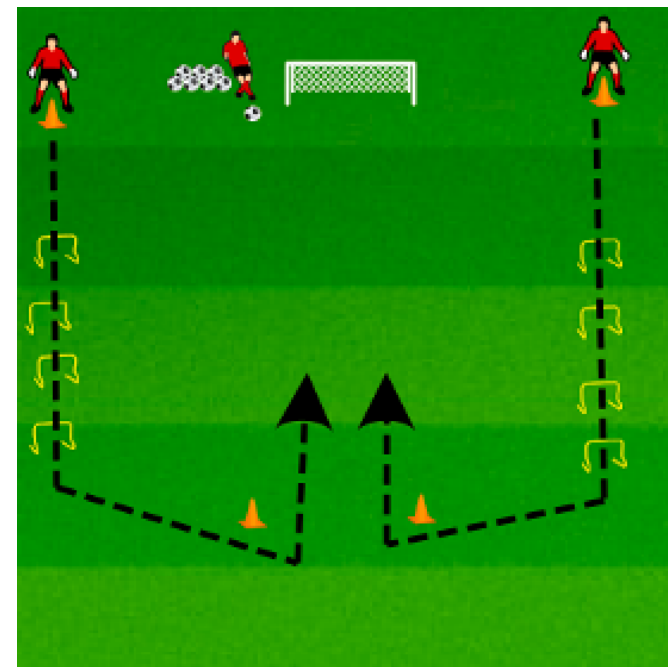
- Hoppe med begge ben samlet
- Hoppe på højre ben
- Hoppe på venstre ben
- Frøhop

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.



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

