

# U6 – uge 36



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
36	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 & inderside afslutninger	Hoppende bold for fra
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



## Opvarmning – 10 minutter

### Drible finter opvarmning

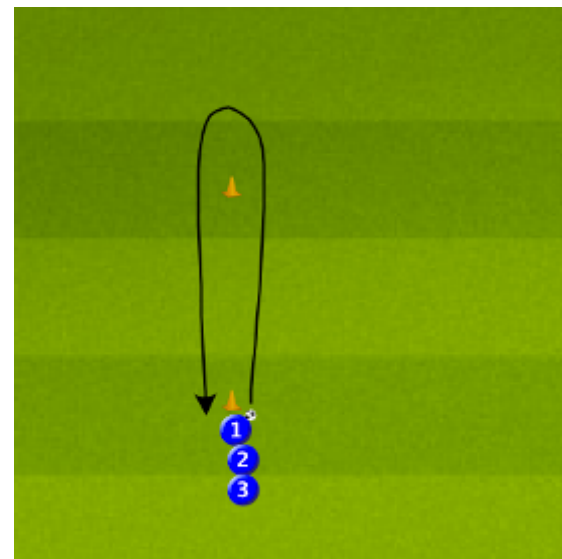
Ved denne opvarmningsøvelse har man 2 kegler og 1 bold. Man løber en ad gangen med bolden forbi keglen og om bag i køen.

Man giver en high-five til den næste i køen, samtidig med man afleverer bolden. Del spillerne op i maksimalt 3 spillere.

Man kan løbe runde keglen på følgende måde:

- Drible med inderside (drible med begge ben)
- Drible med yderside (drible med begge ben)
- Højre ben
- Venstre ben
- Fodsål
- Drible baglæns (sørg for spillerne trækker bolden efter sig og ikke bruger hælen)

Dertil kan vi også lægge på at man skal lave husmandsfinten, når man kommer op til keglen.



## Station 1 – Teknik – 15 minutter

### Driblebane

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

Det er ikke altid man har samme farve kegler.

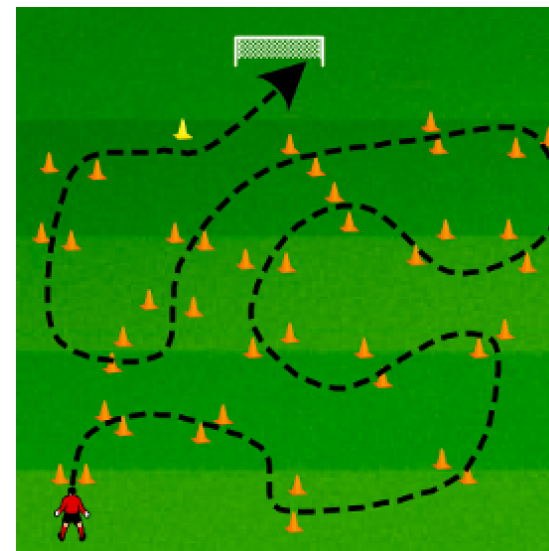
Det man så skal sørge for er, at de to kegler man skal løbe igennem er samme farve, så der er lidt genkendelighed

Man kan dribble igennem keglerne på følgende måde:

- 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 og sænke farten, så 1. berøringen bliver god. Sørg for at holde god afstand imellem spillernes igangsætning, så de ikke føler sig presset af hinanden.



## Station 2 – Spil – 15 minutter

Spillet foregår ved at der dannes to rækker (to hold) med spillere, som skal kæmpe imod hinanden.

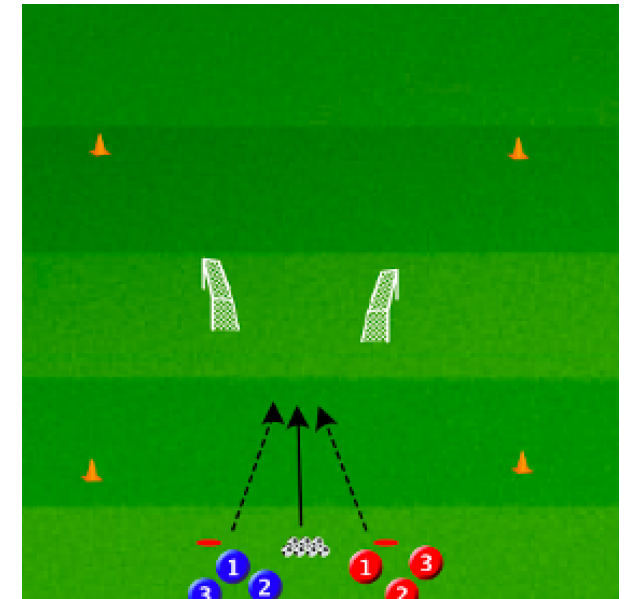
Som tegningen indikerer, så spilles der på omvendte mål.

Spillet sættes i gang ved at træneren sparker bolden inden på banen.

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

Progression til øvelsen vil være at smide to ekstra mål på, så man spiller på 4 mål i alt.

Dermed sættes spilleren til at lave flere beslutninger.



## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

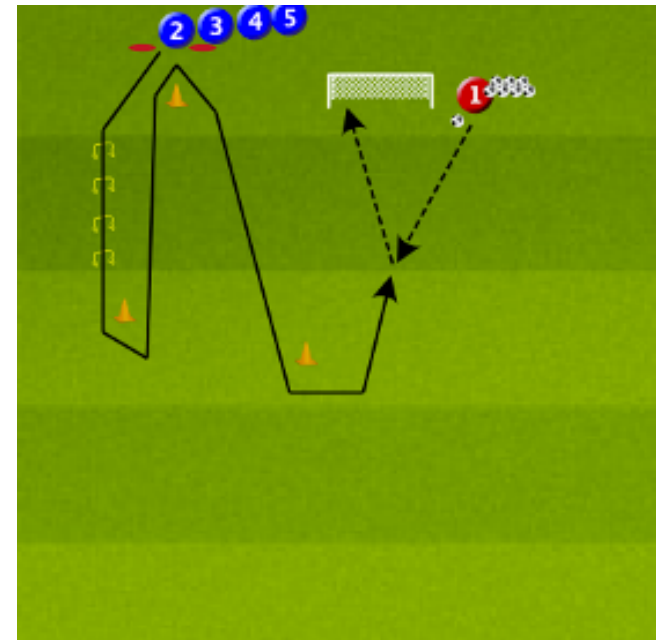
Øvelsen foregår således at den første spiller hopper igennem hækkene, rundt om den første kegle, rundt om den anden kegle giver en high five til den næste i køen, som så begynder på øvelsen. 1 spiller løber videre forbi den 3 kegle og mod mål. Her vil han få en hoppende bold fra træneren, som man skal skyde i mål første gang.

### Fokuspunkter

- Kigge på bolden
- Placere støttefoden korrekt
- Stræk vristen og placere tærne i bunden af skoen.
- Sving benet igennem med kroppen ind over bolden

### Progression

Man kan som træner vælge at lade bolde hoppe højere, dermed øges sværhedsgraden for spillerne.



## Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

