



U6 – uge 37

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
37	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger, hurtige fødder & rotation
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Vendinger & 1. berøring	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v2 - 2v4	Overtal
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Afslutning efter vending.	Afslutning fladt i målet
	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 bolden 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 mellem hinanden. Så gælder det om at sparke de andres bolde ud af firkanten og selvfølgelig beholde sin egen bold i firkanten samtidigt. Sidste spiller vinder.

Station 1 – Teknik – 15 minutter

Førsteberøringer og pasning

Seks kegler sættes op i en heksagon. Spillerne fordeler sig i to rækker på hver side af heksagonen.

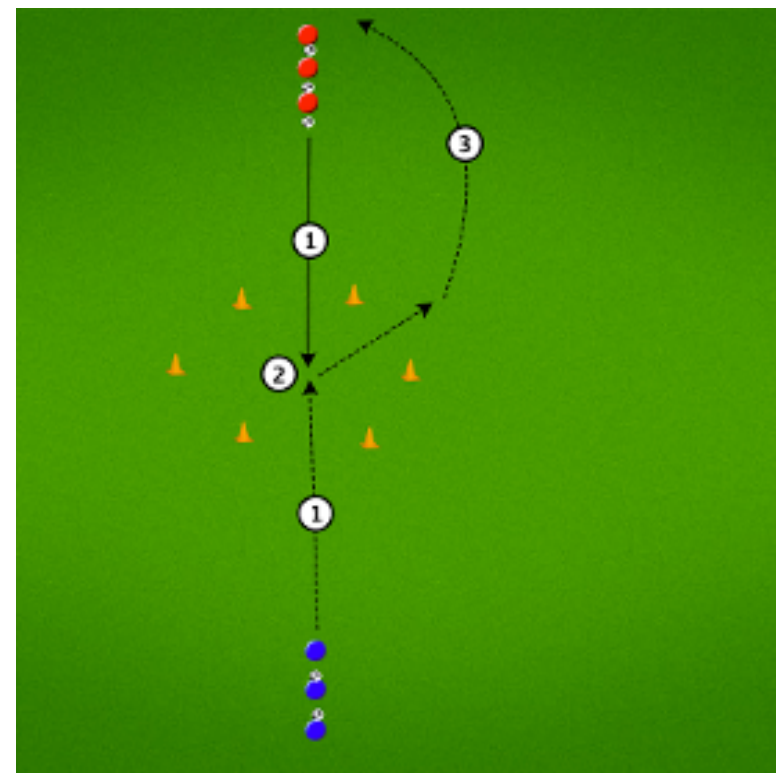
1. Rød spiller laver en flad og hård indersideaflevering ind i midten af heksagonen. Samtidigt løber blå spiller ind i heksagonen og modtager pasningen.
2. Blå spiller laver en aktiv førsteberøring frem i banen og dribler ud mellem to kegler. Husk at øve begge veje.
3. Blå spiller dribler videre og stiller sig bagerst i rød række.

Øvelsen fortsætter nu fra modsatte række:

Rød spiller løber ind i heksagonen og modtager en indersideaflevering fra blå spiller etc.

Fokuspunkter

- Indersidepasning:
 - støttefod ved siden af bold
 - hæl frem, tæer opad (spænd i ankelled)
 - sving ben lige frem og igennem bold
 - ram bold på ækvator
- Aktiv førsteberøring frem i banen. Husk at træne både yderside og inderside.



Station 2 – Spil – 15 minutter

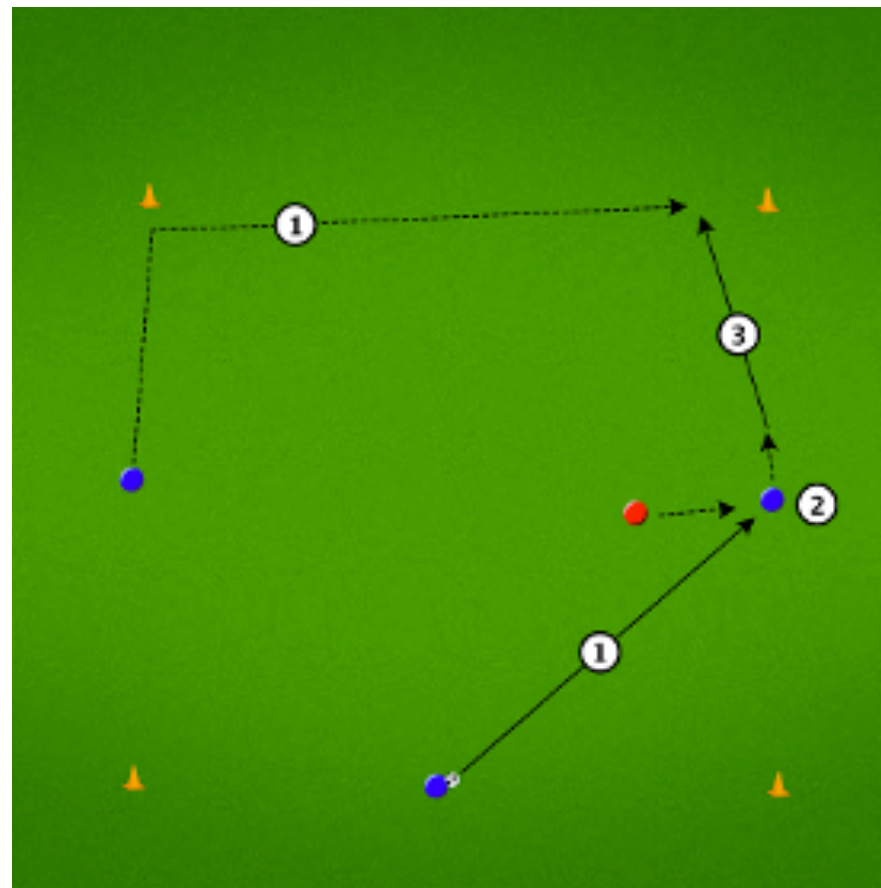
Lav en bane på 10 x 10 meter.

Der spilles 3 mod 1.

De tre blå spillere må bevæge sig på linjerne mellem keglerne. Der må kun være én spiller ad gangen på hver linje mellem to kegler.

Rød spiller skal forsøge at erobre bolden. Erobres bolden byttes der med den spiller, som bolden tages fra. Man kan også bytte efter tid.

1. Boldholder spiller til en af sine medspillere, fx spilleren til højre.
2. Spilleren der modtager bolden, laver en aktiv førsteberøring væk fra pres.
3. Bolden afleveres til ny medspiller, fx den tredje medspiller, som har taget et løb for at være spilbar.



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 løbe 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:

- Med begge ben samlet
- På højre ben
- På venstre ben
- Frøhop

Fokuspunkter

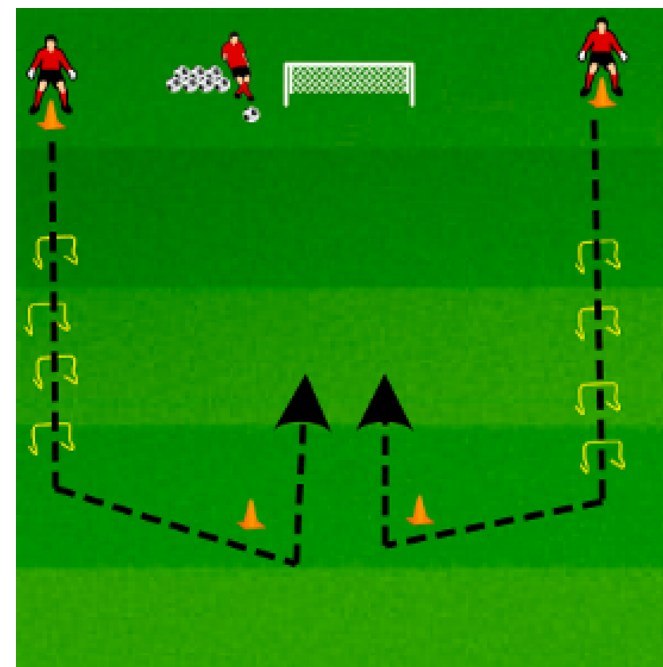
Afslutning fladt i målet

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

