

U6 – uge 39



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
39	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.	Op kort: Oppe i målet korteste hjørne
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



Opvarmning – 10 minutter

Øvelsen er ret simpel. Spillerne løber tilfældig 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 samtidig. Sidste man 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.

Det er ikke altid man har samme farve kegler.

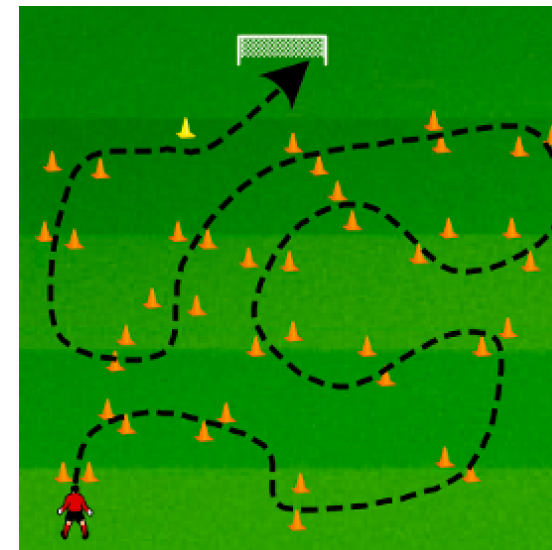
Det man så skal sørge for er, at de to kegler man skal løbe igennem, er samme farve, så der er lidt genkendelighed

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

Der spilles 2 mod 2 til 4 mod 4 på 4 mål. Røde eller blå spillere skal forsøge i et af de 2 mål. Der kan varieres med at blå skal forsvare 2 mål.

Fokuspunkter

- bevægelser
- vinkler
- orientering



Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

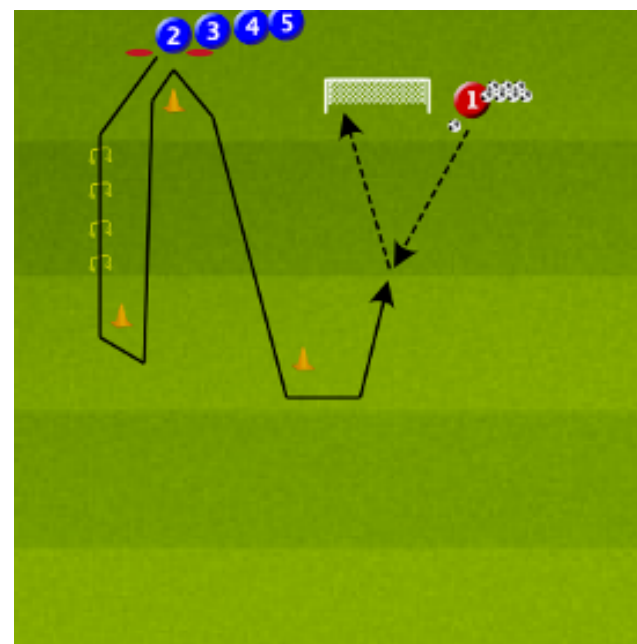
Øvelsen foregår således at den første spiller hopper igennem hækkene, rundt om den første kegle, rundt om den anden kegle giver en high five til den næste i køen, som så begynder på øvelsen. 1 spiller løber videre forbi den 3 kegle og mod mål. Her vil han få en hoppende bold fra træneren, som man skal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

Fokuspunkter

- Kigge på bolden
- Placere støttofoden 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

