

# U6 – uge 40



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
40	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

### Løbetur med øvelser

Som opvarmning for U6-U9 er en lille løbetur med øvelser meget godt for ungerne, når man virkelig kan se, at spillerne har krudt i numsen.

Træneren bestemmer længden på ruten. Alle spillere og trænere løber med på turen og man har selvfølgelig en bold med hver spiller og træner.

Man laver typisk 4-5 stop, hvor der laves forskellige øvelser, som kan være:

- Ronaldo-finten
- Sprællemænd
- Englehop
- Spille bolden fra inderside til inderside. Progressionen er at kunne gøre det så hurtigt som muligt.
- Skiftevis træde op på bolden med højre og venstre fod. Progressionen vil være at skifte ben i luften og gøre det så hurtigt som muligt.



## Station 1 – Teknik – 15 minutter

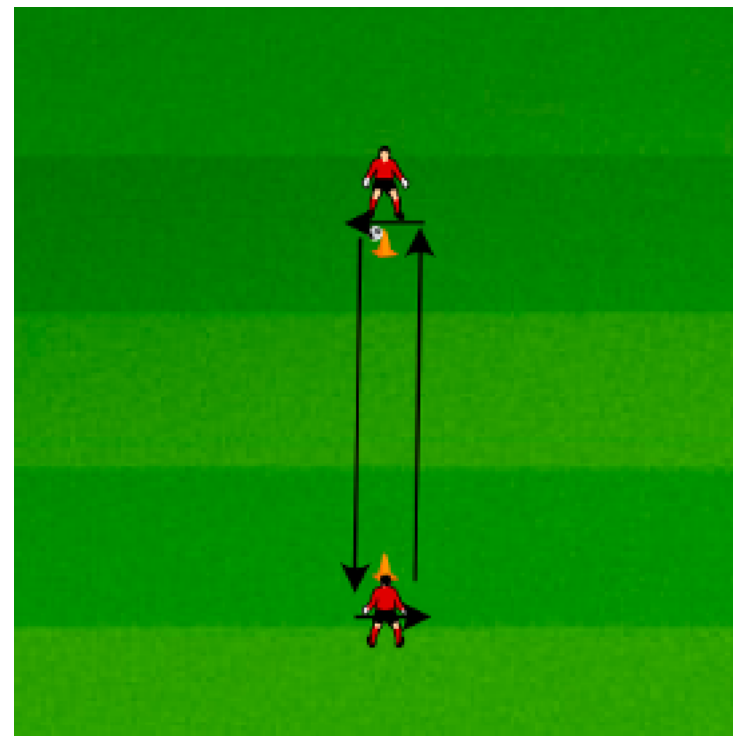
### Yo-yo

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

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

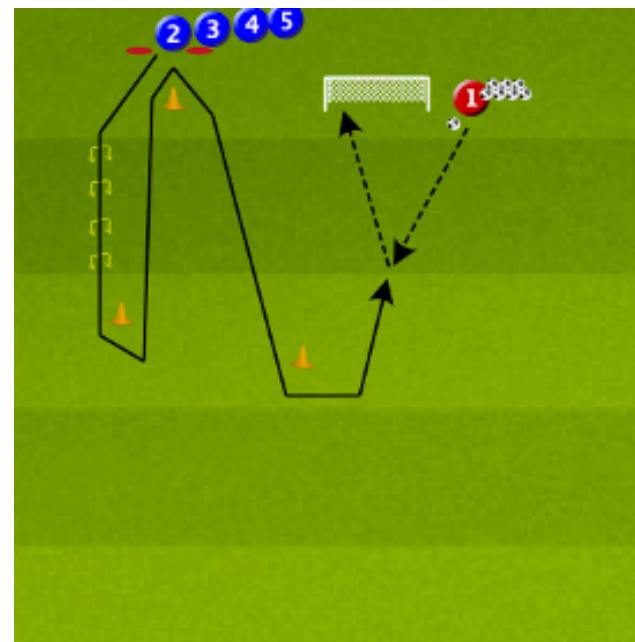
Øvelsen foregår således at den første spiller hopper igennem hækkene, rundt om den første kegle, rundt om den anden kegle giver en high five til den næste i køen, som så begynder på øvelsen. 1 spiller løber videre forbi den 3 kegle og mod mål. Her vil han få en hoppende bold fra træneren, som man skal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

