



# U7 – 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

### Opvarmning driblinger & agility

Opvarmningen går ud på spiller 2 dribler med bolden over til keglen hvor spiller 4 står. Dernæst lader spilleren bolden ligge og løber frem til keglen foran hvor der ligger en bold som han dribler modsat med. Her placeres den ved keglen, hvor så spilleren fortsætter det samme. Dem der står i kø med spiller 4 gør det samme bare modsat, så når de får bolden fra spiller 2, så dribler spiller 4 mod spiller 3, og fortsætter frem i banen osv.

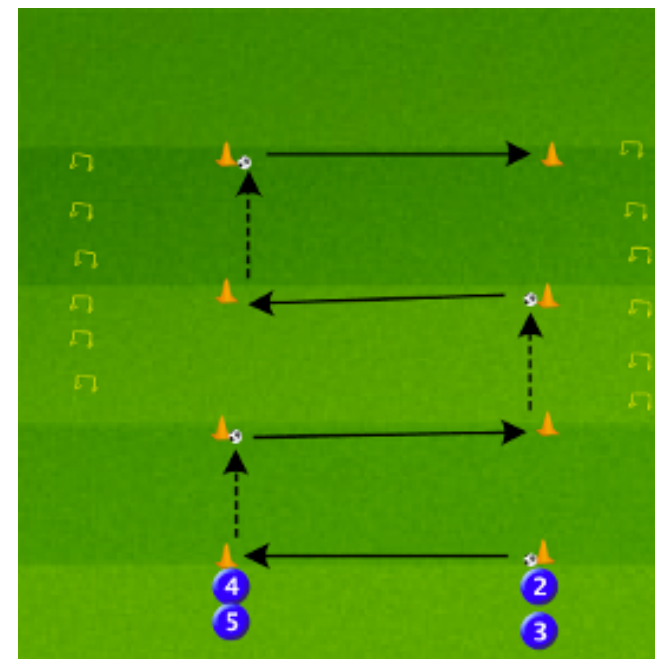
Driblingerne kan laves på følgende måder:

- 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)

Når man kommer igennem keglene, så skal man igennem hækkene/keglerne/stigerne.

Man kan løbe igennem hækkene/keglerne/stigerne på følgende måde:

- Hoppe med samlet ben
- Hoppe på højre ben
- Hoppe på venstre ben
- To skridt frem et tilbage
- 1 skridt imellem
- 2 skridt imellem
- Sidelæns



## Station 1 – Teknik – 15 minutter

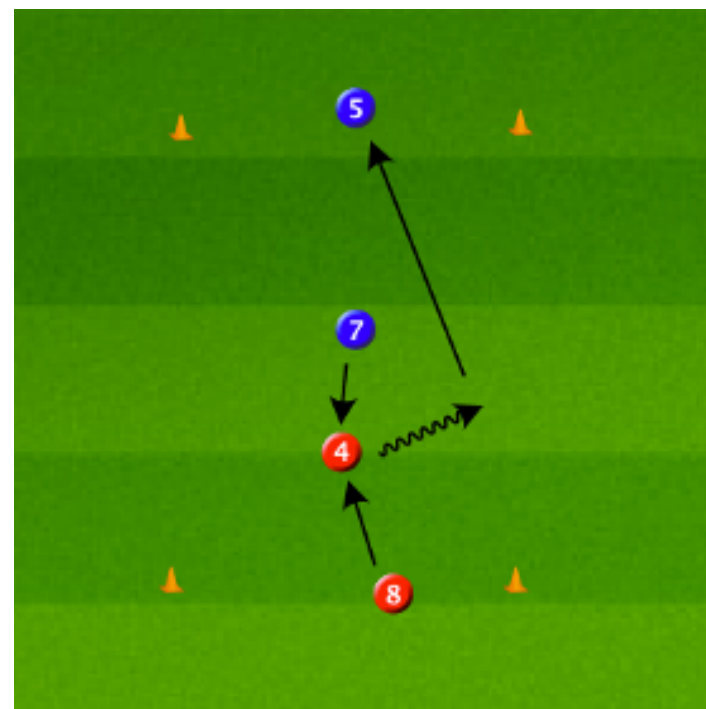
### TinTin

2 bander og 2 spillere i afmærket område,

Bander spiller bolden til angriber der møder og forsøger vending og aflevering til bande 2 under let til hårdt pres alt afhængig af niveau.

### Fokuspunkter

1. Mød bolden
2. Orientering
3. Koordinering/balance



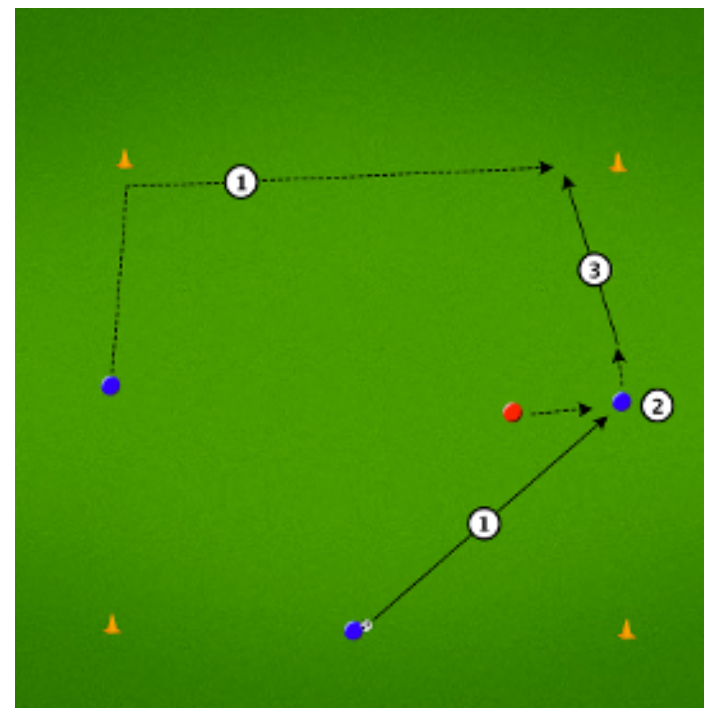
## Station 2 – Spil – 15 minutter

Lav en bane der er 10 x 10 meter.

Der spilles 3 mod 1. De tre blå spillere må bevæge sig på linjerne mellem keglerne. Der må kun stå én spiller mellem to kegler (på hver linje).

Rød spiller skal forsøge at erobre bolden. Erobres bolden byttes der med den spiller, som bolden tages fra eller byt efter tid.

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



## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

### 1 vs 1 offensiv afdrille med yderside

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

1. Rød spiller bolden frem til blå.
2. Blå løber dribler med ydersiden rundt op til keglen.
3. Blå vender om kegler og udfordrer rød spiller. Brug yderside til at cutte ind i banen og kom til afslutning.

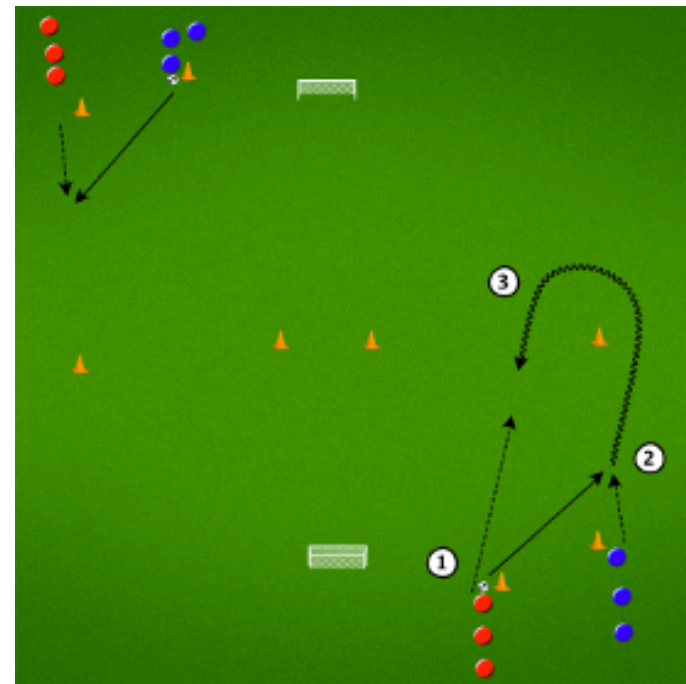
Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score på keglemål i midten.

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt, indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvarer.

Husk at skifte side (sæt kegler i modsatte side), så man dribler med det andet ben.

### Fokuspunkter

- skab rum i midten ved at dribble og udfordre i siden
- Op kort: Oppe i målet korteste hjørne (dribble mod nærmeste stolpe)



## Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

