

U6 – uge 41



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
41	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

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.

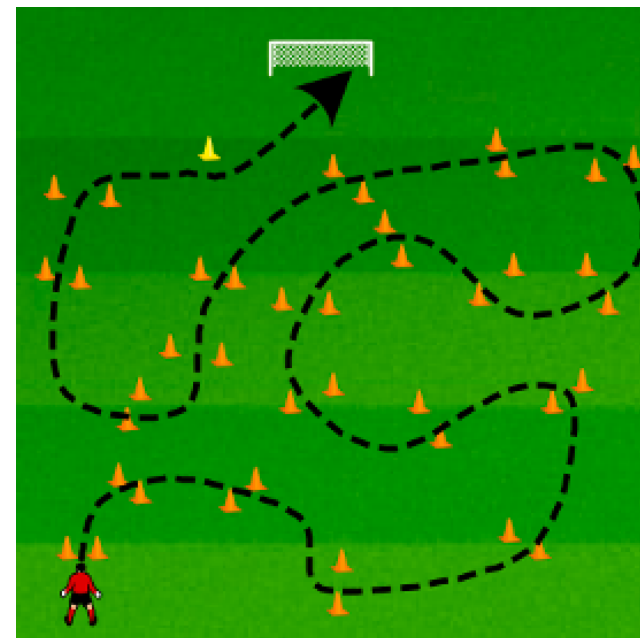
Det man så skal sørge for er, at de to kegler man skal løbe igennem, er samme farve, så der er lidt genkendelighed

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.

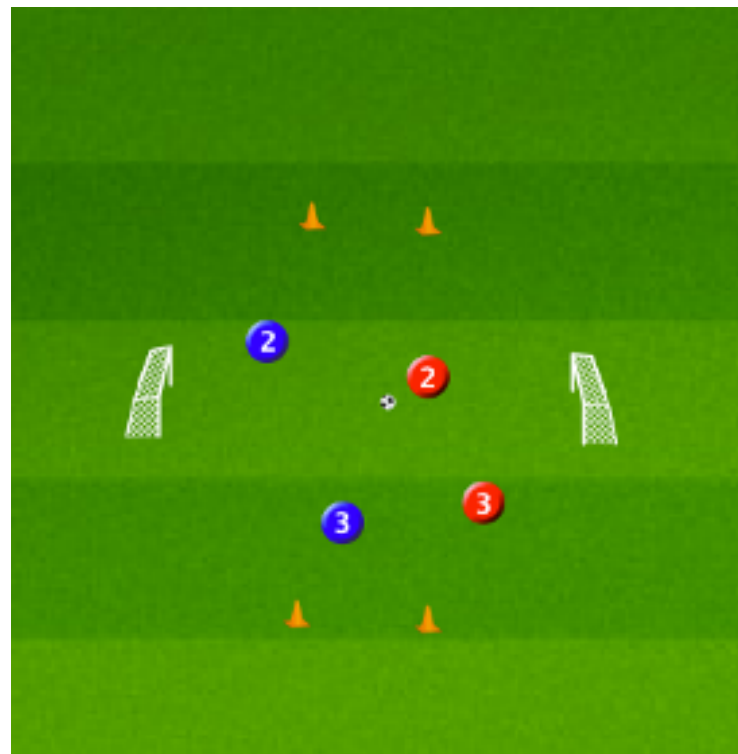


Station 2 – Spil – 15 minutter

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

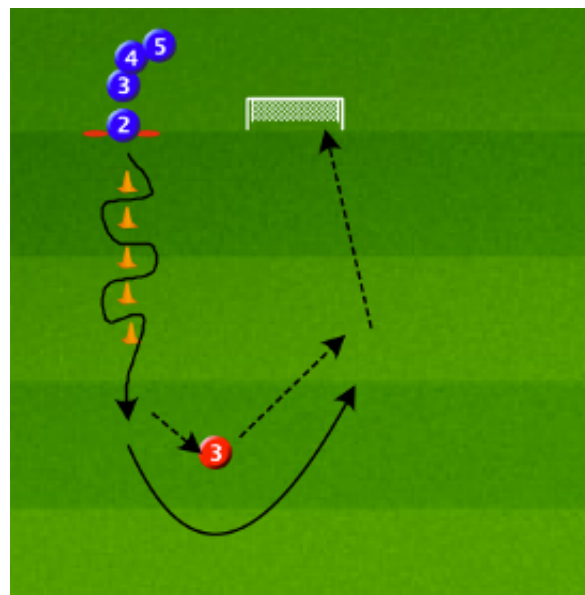


Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Der dribles mellem kegler med yderside, inderside, højre ben og venstreben. Dernæst afleverer man bolden til træneren, hvor efter man løber rundt forbi træneren, som afleverer dybt (medløbsbold) til afslutning.

Fokuspunkter

- Tilløb til afslutning
- Støtte fod placering ifm. afslutning.
- Tærne spændes ned ad, så fodleddet er spændt.
- Driblinger



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

