



## U6 – uge 45

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
45	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Boldøvelser – driblinger og finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Boldøvelser – driblinger og finter	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1-4v4	Lige tal - Opbygning fra den ene side til afslutning i den anden
	Station 3: Afslutninger– 15 minutter	Afslutning efter vending.	Afslutning med lodret vristspark og indersideafslutninger
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



## Opvarmning – 10 minutter

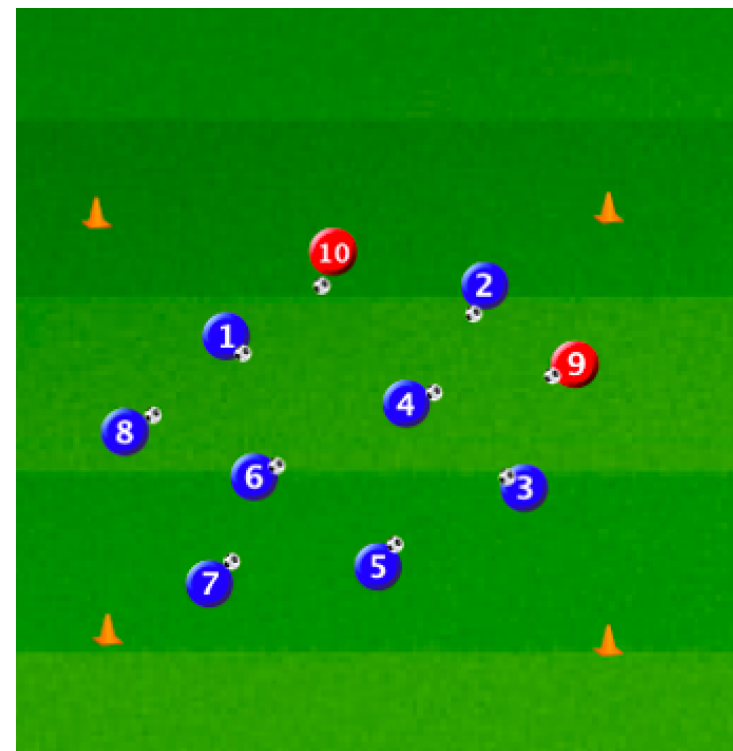
### Hale leg

Der er to fangere som skal fange de andre spillere. Alle spillere minus fangerne har en hale, som er en overtrækstrøje. Den sætter spillerne i kanten af shortsene, så den stadig stikker ud.

Det gælder for fangerne at fange de andre spillere. Når man bliver taget, så putter fangeren halen i shortsene og er med som spiller. Den som blev taget, er den nye fanger.

### Progression

Hver spiller har en bold, som de skal løbe med.



## Station 1: Teknik – 15 minutter

### Yo yo

2 spillere om 1 bold

Spille til hinanden med inderside. Med en berøring føre bolden forbi keglen og spille den tilbage - skift mellem at spille med højre og venstre inderside

### Fokuspunkter

1. Spænde fodleddet som en flitsbue ved boldkontakt
2. Se på bolden lige før og ved boldkontakt
3. Vurdere hastigheden på bolden ved modtagelse

Næste progression er man har to kegler hver som danner et mål.  
Det er vigtigt der ikke er mere en ca. 2 meter imellem de to mål.

Som tegningen indikerer:

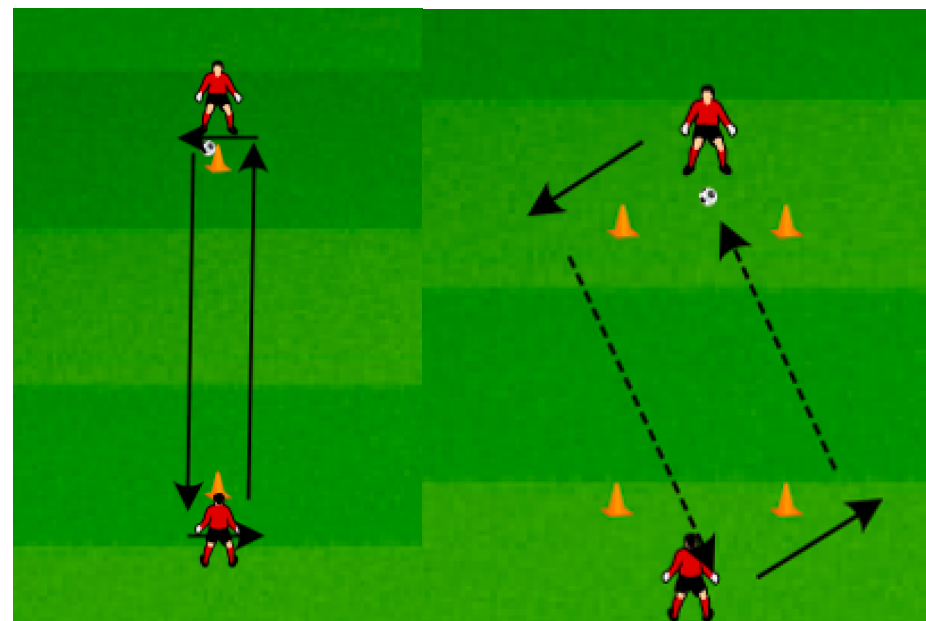
- så skal man score på makkerens mål.
- 1. berøring frem i banen
- Score på makkerens mål

Næste progression/fokuspunkt er:

- berøring med yderside
- berøring med inderside

Husk at gå begge veje.

Man kan vælge og lave et konkurrenceelement ved at sige man får point, når hver gang der scores.



## Station 2: Spil – 15 minutter

### 4 v 4 powerplay

Det spilles kamp på fire mål.

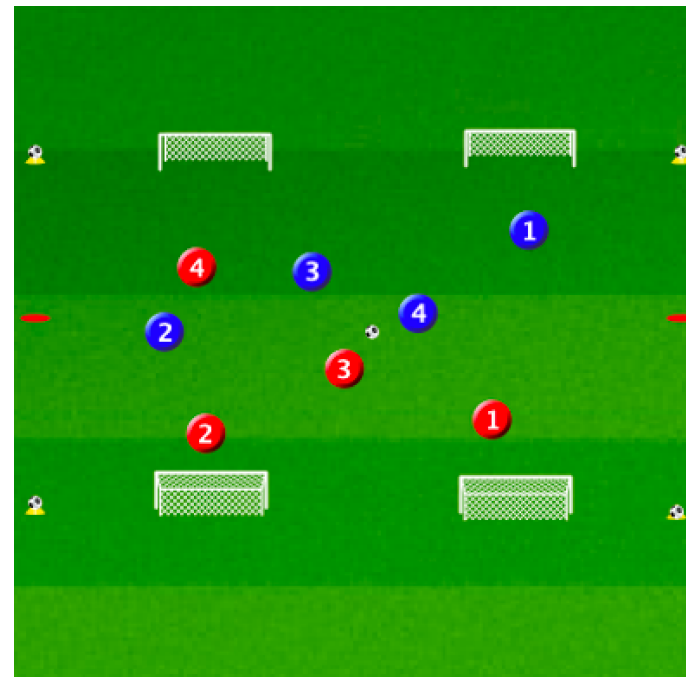
### Fokuspunkter

Spille og løb (masser af pasninger)

Træner tip:

Der kan komme meget snakken og fokus kan pludselig flyttes på hvem rørte bolden sidst.

Dermed kan spillet gå lidt i stå. Vær opmærksom på dette.



## Station 3: Afslutninger – 15 minutter

### Drible bane og afslutning med lodret vrist

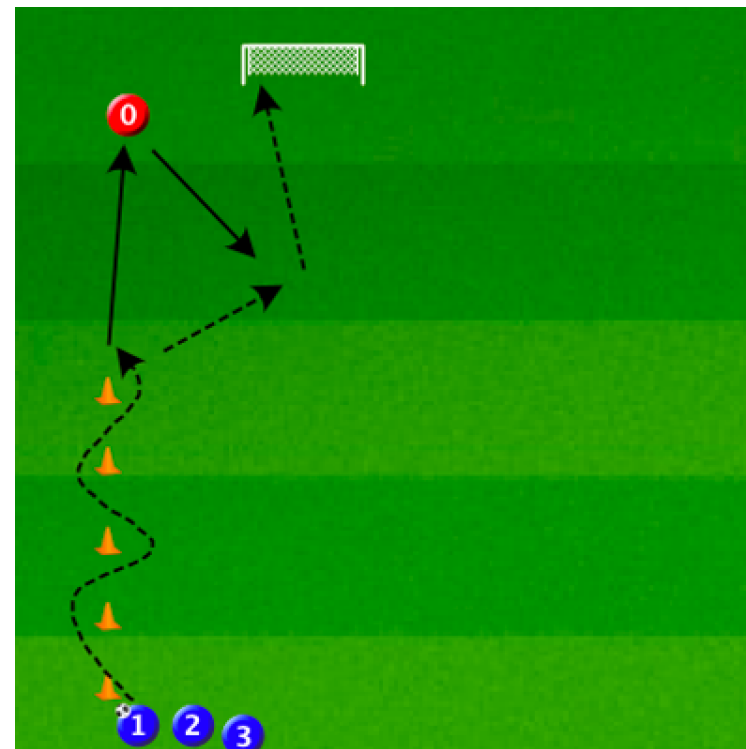
Spiller 1 dribler igennem keglerne og spiller træneren. Dernæst løber spilleren ind mod midten, hvor han vil modtage bolden tilbage fra træneren. Der afsluttes første gang med lodret vristspark.

### Fokuspunkter

Instruktionsmomentet: Støtteben placeres ved siden af bolden. Skudbenet at tæerne peger ned i skoen, så man spænder i ankelleddet. Armene ud til siden og kroppen ind over bold

Træner tip:

Jo tættere på målet trænerne står,  
jo nemmere har spillerne ved at lave et rigtig lodret vristspark.



**Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter**

