



U6 – uge 47

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
47	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

Kaos-firkanten

Øvelsen er ret simpel. Spillerne løber tilfældigt 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 bolden 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 mellem hinanden, så gælder det om at sparke de andres bolde ud af firkanten, og selvfølgelig beholde sin egen bold i firkanten samtidigt. Sidste spiller vinder.



Station 1 – Teknik – 15 minutter

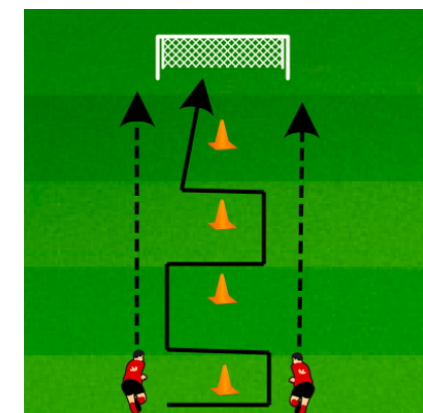
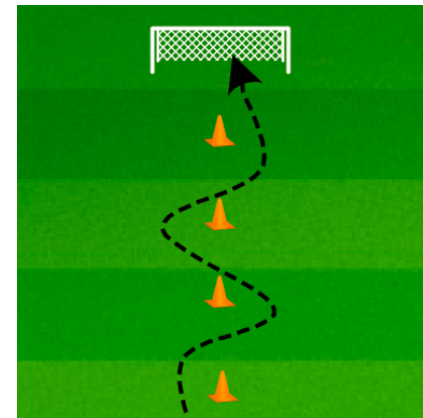
Drible og koordinations øvelse

Øvelsen er ret simpel. Man dribler enkeltvis igennem keglene og skyder på mål.

Man kan vælge at lave følgende progression:

- Drible med højre ben
- Drible med venstre ben
- Drible med yderside
- Drible med inderside

Næste progression for øvelsen er at man to og to står på hver side af keglene. Man løber langs keglene og spiller til hinanden imellem keglene. Når man kommer forbi sidste kegle, skyder man på mål.

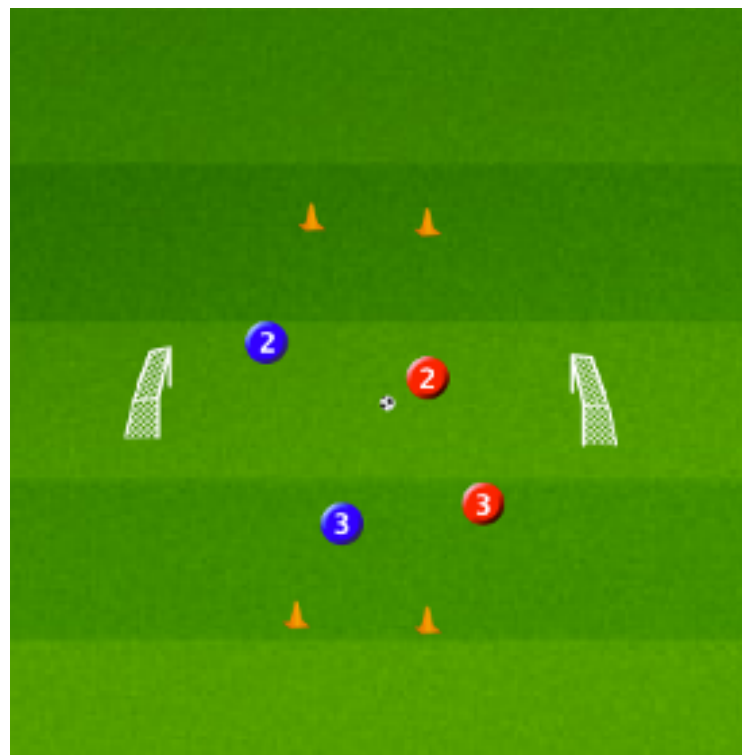


Station 2 – Spil – 15 minutter

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

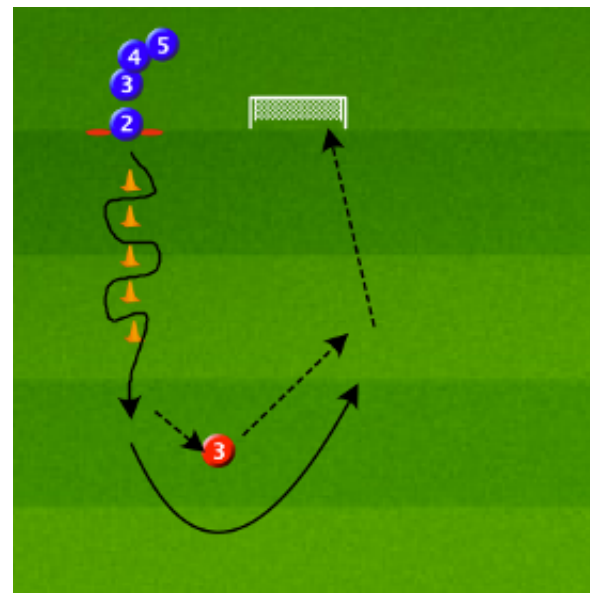


Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

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.
- Tærerne spændes ned ad, så fodleddet er spændt.
- Driblinger



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

