



## U7 – uge 5

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
5	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Boldøvelser – driblinger og finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Agility & hurtige fødder	1. berøring, pasninger & afslutninger.
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1-4v4 joker overtal	Starter med lige tal og går over til spil med joker
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Afslutning efter vending(rotation)	Afslutning med lodret vristspark og indersideafslutninger
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



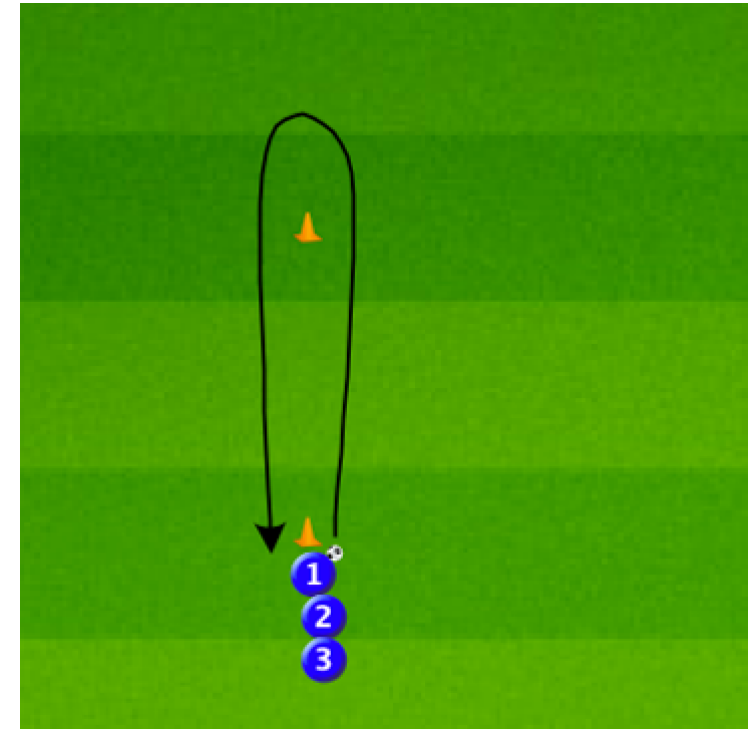
## Opvarmning – 10 minutter

### Koordination med driblinger og finter

Ved denne opvarmningsøvelse har man 2 kegler og 1 bold. Man løber en ad gangen med bolden forbi keglen og om bag i køen. Man giver en high five til den næste i køen, samtidig med man afleverer bolden. Del spillerne op i maksimalt 3 spillere.

Man kan løbe runde keglen på følgende måde:

- 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)
- Cruyff vending
- Step over finten
- Husmandsfinten
- Finte man selv vælger



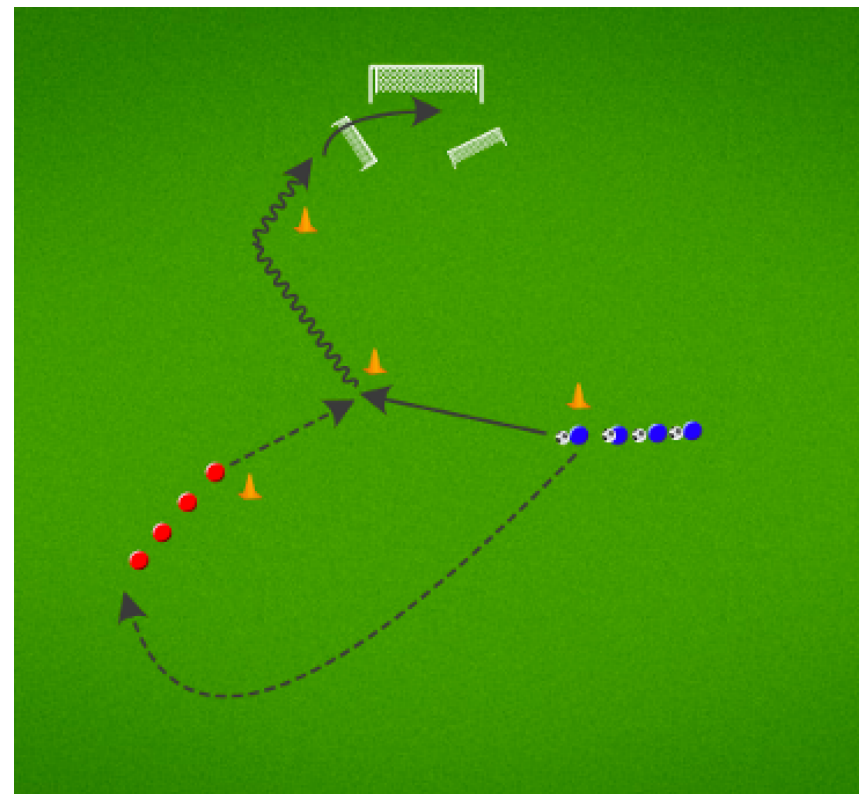
## Station 1 – Teknik – 15 minutter

### Aktiv 1. berøringer og chipafslutninger

Blå spiller laver en pasning til rød spiller.

Rød spiller løber frem og modtager pasning (timing) med en aktiv førsteberøring, hvor han/hun med det samme dribler omkring keglen, og laver chipafslutning på mål med højre fod.

Husk at skifte side (chipafslutning med venstre fod).



## Station 2 – Spil – 15 minutter

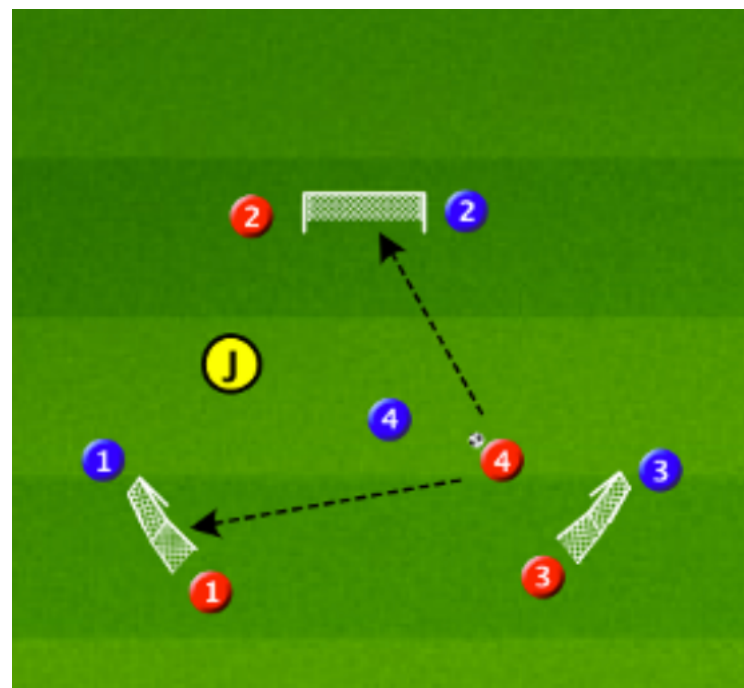
### Spil 1 v 1 med joker

3 mål og 4 bolde. Rød mod blå. Rød spiller scorer og rød fra det mål, der bliver scoret i får bolden mens dennes blå modstander løber ind i centrum og spillet sættes i gang igen. Dvs. så længe der scores beholder man boldbesiddelse. Der må ikke scores i det mål, der startes fra. Spilles på tid og dem, som har flest mål har vundet.

Joker fungerer som en ekstra mand, der er sammen med boldholder. (2v1)

### Fokuspunkter

- Tempo i driblinger, bold tæt ved fødderne
- Temposkifte
- Vendinger



## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

### 1 vs 1 orientering og omstilling

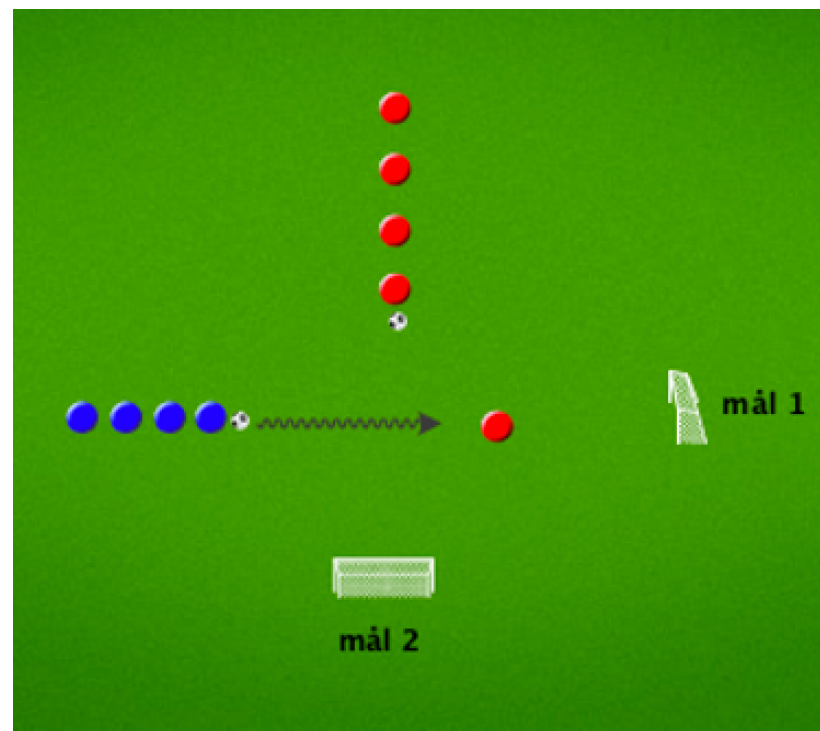
Blå dribler først mod mål, hvor rød er forsvarer på mål 1.

Bagefter er blå forsvarer på ny rød spiller på mål 2.

Den nye spiller må begynde så snart, der er afsluttet.

### Fokuspunkter

- At udfordre modstander med finter og driblinger
- At orientere sig i forhold til forsvarsspiller
- At dække af som forsvarsspiller
- Omstilling fra afslutningsspil til erobrings- og forsvarsspil



**Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter**

