

U7 – uge 32



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
32	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger & finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Pasninger & 1. berøringer	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1-4v5	Overtal & undertal
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Lodretvristspark & inderside afslutninger	Bolden ligger stille
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



Opvarmning – 10 minutter

Løbetur med øvelser

Som opvarmning for U6-U9 en lille løbetur med øvelser meget godt for ungerne, når man virkelig kan se spillerne har krudt i numsen.

Træneren bestemmer længden på ruten. Alle spillere og trænere løber med på turen. 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 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

Drible og koordinations øvelse

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

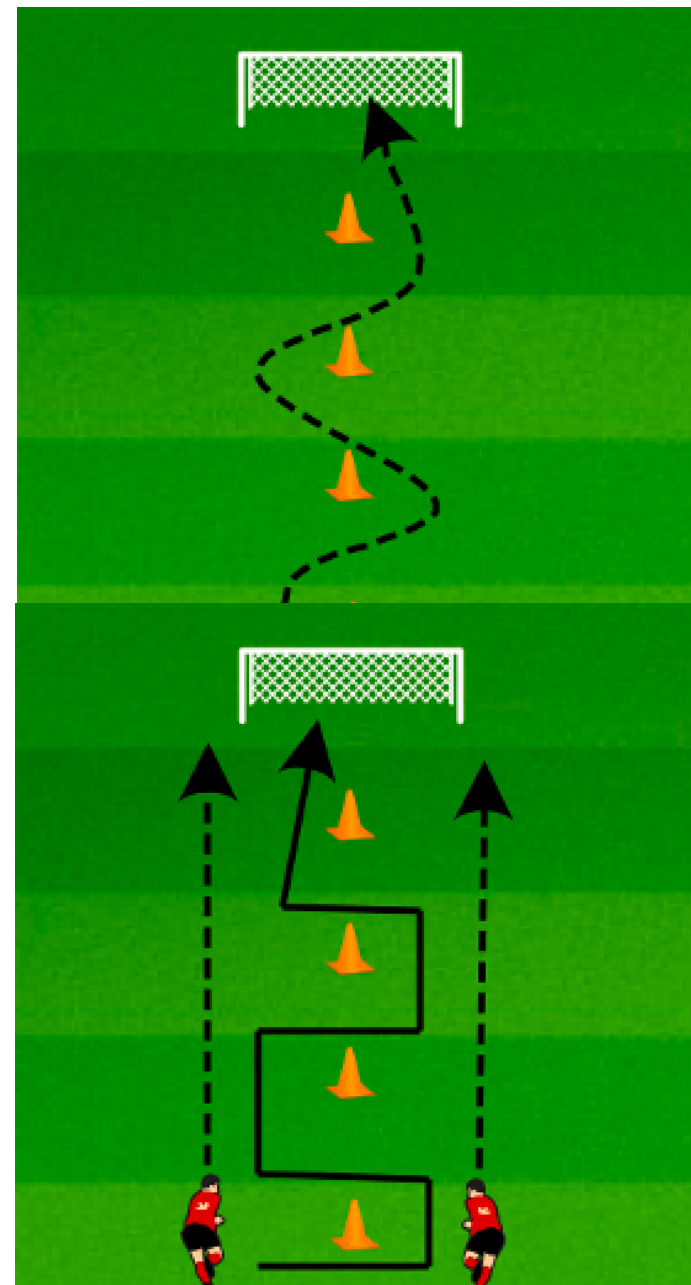
Man kan vælge at lave følgende progression:

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

Næste progression for øvelsen er at man to man står på hver side af keglerne.

Man løber langs keglerne og spiller til hinanden imellem keglerne.

Når man kommer forbi sidste kegle skyder man på mål.



Station 2 – spil 15 minutter

Medløbsbold

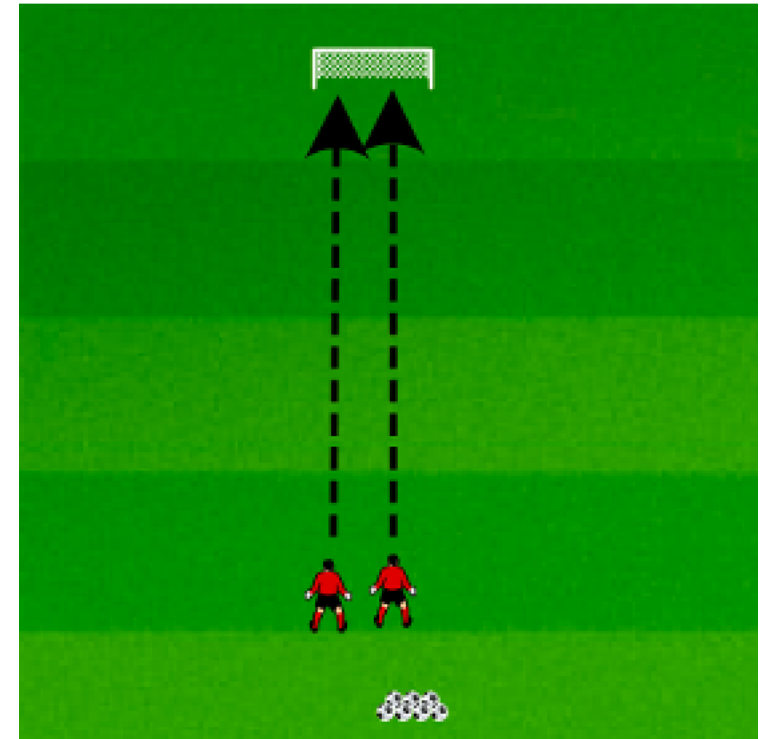
Her øver vi spillernes reaktioner. Spillerne står skulder mod skulder og kigger mod mål og må ikke kigge tilbage. Træneren står bag spillerne.

Spillet sættes i gang af træneren, som triller bolden imellem spillerne, som så skal prøve og score på målet foran dem. De kæmpe selvfølgelig imod hinanden.

Progression:

Man kan vælge at bede spillerne at lægge sig på maven og strække armene frem, og stadig kigge fremad. Dermed bliver det svært at komme op og hen til bolden.

Man kan også vælge som træner og lave en ballon bold, som hopper i stedet for at trille den i gang.



Station 3 – Afslutninger 15 minutter

Afslutning med agilitybane

Øvelsen foregår således at spillerne stille op bag en af keglerne ved siden af målet.

Her starter en spiller af gang med at løbe igennem hækkene, og forbi keglen ud for målet, dernæst løber de mod mål, hvor de får spillet en bold, som de skyder i mål på deres 1. berøring.

Man kan løbe igennem hækkene på følgende måder:

- Hoppe med begge ben samlet
- Hoppe på højre ben
- Hoppe på venstre ben
- Frøhop

Progression

Hurtigt som muligt men stadig med høj kvalitet i øvelsen.

I stedet for hække kan man også bruge stiger eller ringe.
Man kan også kombinere det hele.



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

