

# U6 – uge 35



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
35	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	Lodret vristspark & indersideafslutninger	Bold fra siden & medløbsbold
	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. 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

### Drible- og koordinationsøvelse

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

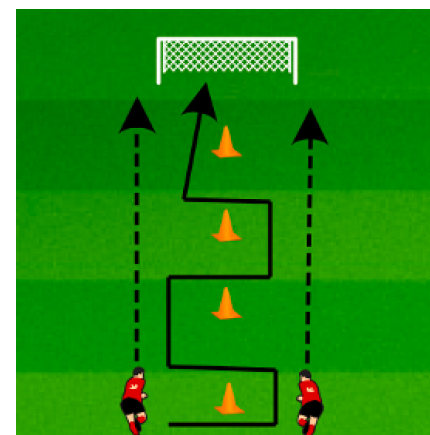
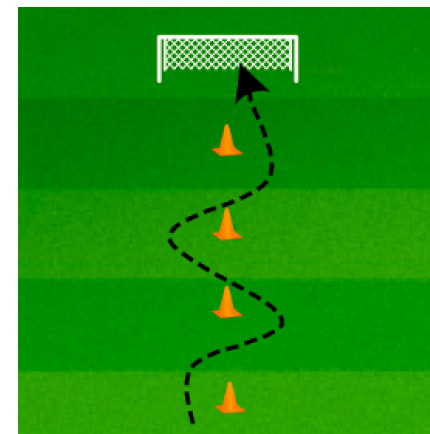
Man kan vælge at lave følgende progression:

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

Næste progression for øvelsen er at to spillere står på hver sin 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

### 1v1 på to mål

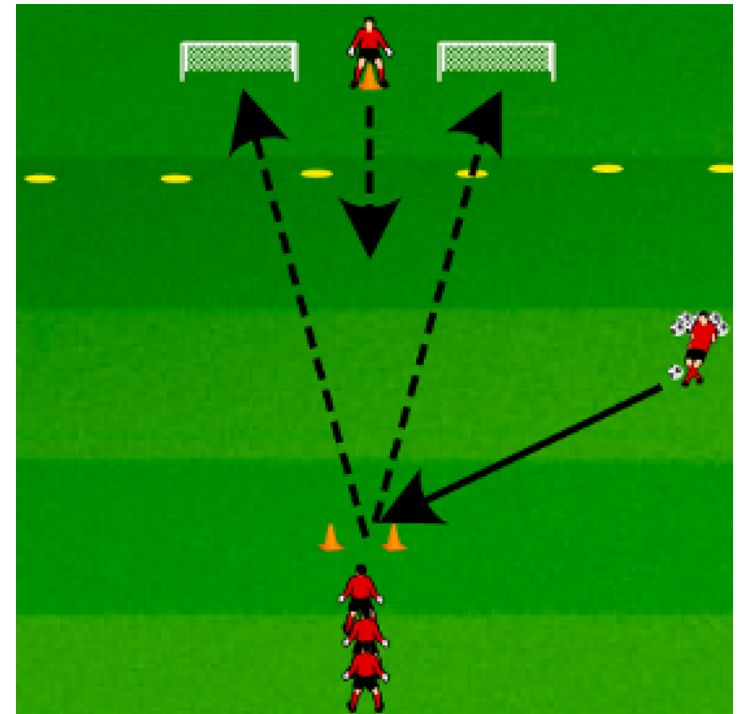
Spillerne laver en kø bag de to høje kegler. Der skal stå en spiller imellem de to 3-mandsmål. Spillet bliver sat i gang ved at træneren spiller bolden til den første i køen, som skal prøve at score på et af de to mål.

Angriberen må kun score, når han er kommet ind i scoringszonen. Forsvarsspilleren skal løbe ud af scoringszonen og prøve at få fat i bolden og sparke den væk.

Når et spil er slut, sørger forsvarsspilleren for at bolden kommer retur til træneren. Angrebsspilleren bliver nu forsvarsspiller og skal løbe ned til keglen imellem de to mål inden spilleren må begynde at forsvare.

### Progression

Træneren sætter spillet hurtigere i gang. Dermed skal den forrige angrebsspiller skynde sig på plads som forsvarsspiller, ellers får den nye angrebsspiller en kæmpe fordel.

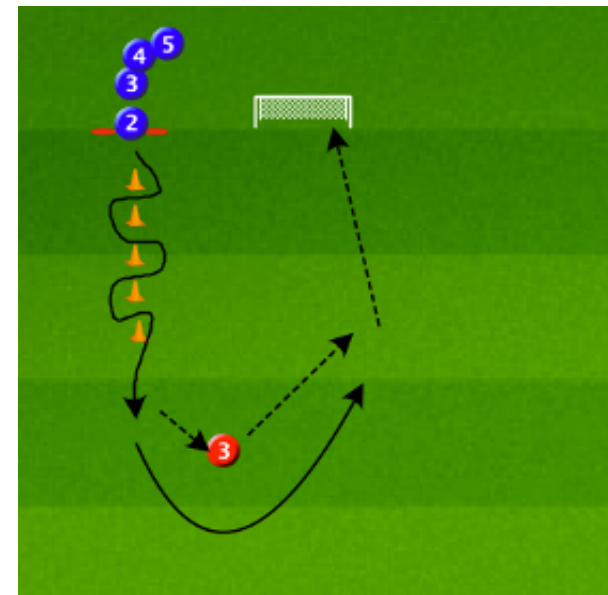


## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Spilleren dribler gennem keglebanen med yderside, inderside, højre ben og venstre ben. Bolden afleveres til træneren, og spilleren løber rundt om træneren, som herefter laver en dyb aflevering (medløbsbold) til afslutning.

### Fokus

- Tilløbet til afslutning
- Støttefodens placering i forbindelse med afslutningen
- Tærne spændes nedad, så fodleddet er spændt.



**Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter**

