

U7 – uge 34



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
34	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	Modløbsbold & bold fra siden
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



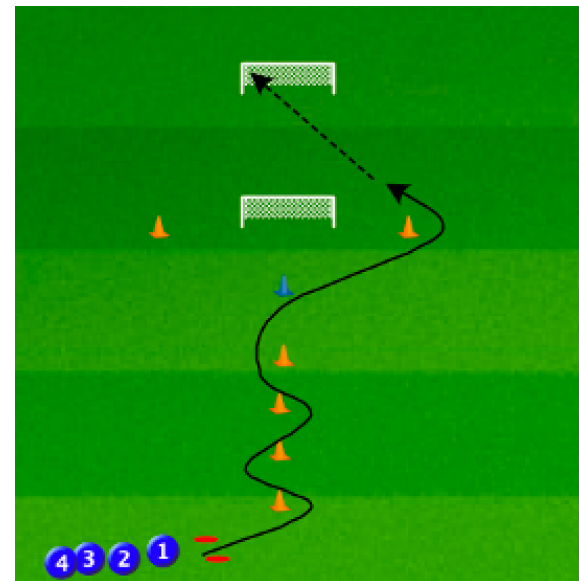
Opvarmning – 10 minutter

Koordination dribble-finte

Man dribler gennem keglerekken med forskellige driblinger:

- Inderside (drible med begge ben)
- Yderside (drible med begge ben)
- Højre ben
- Venstre ben
- Fodsål

Når man kommer til blå kegle, laver man en finte. Nummer 1 dribler til venstre, nr. 2 til højre osv. Der er en masse koordination i øvelsen. Mig og min bold, hvad gør de andre.



Station 1 – Teknik – 15 minutter

Drible- og koordinationsøvelse

Øvelsen er ret simpel. Man dribler enkeltvis gennem keglærækken og skyder på mål.

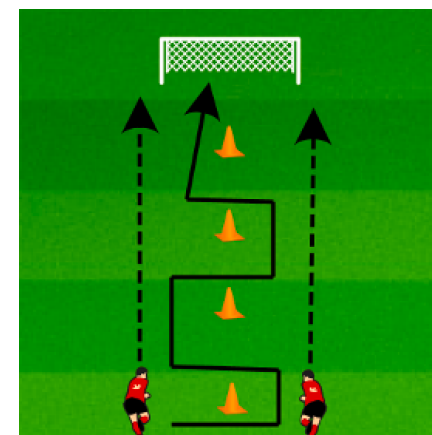
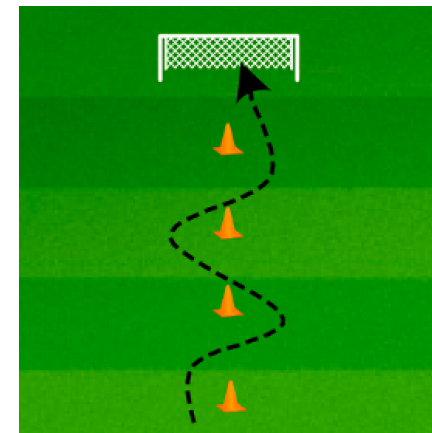
Variationsmuligheder:

- 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 mellem keglerne.

Når man kommer forbi sidste kegle, skyder man på mål.



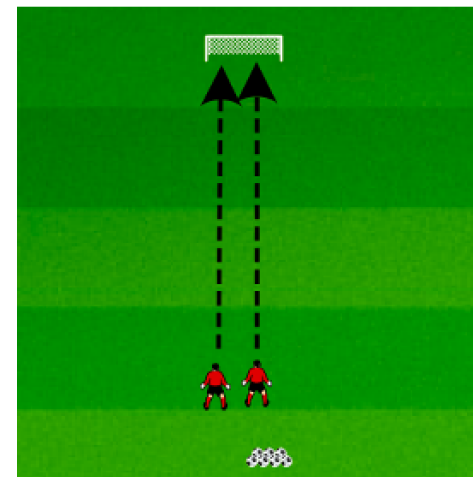
Station 2 – Spil – 15 minutter

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 at score på målet foran dem. De kæmper selvfølgelig imod hinanden.

Progression

1. Spillerne lægger sig på maven, strækker armene frem og kigger stadig fremad. Dermed bliver det sværere at komme op og hen til bolden.
2. Træneren server en ballonbold som hopper (i stedet for at trille den i gang).



Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Afslutning med agilitybane

Øvelsen foregår således, at spillerne stiller sig op bag en af keglerne ved siden af målet.

Her starter én spiller ad gangen med at hoppe over 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 hoppe over hækkene på følgende måder:

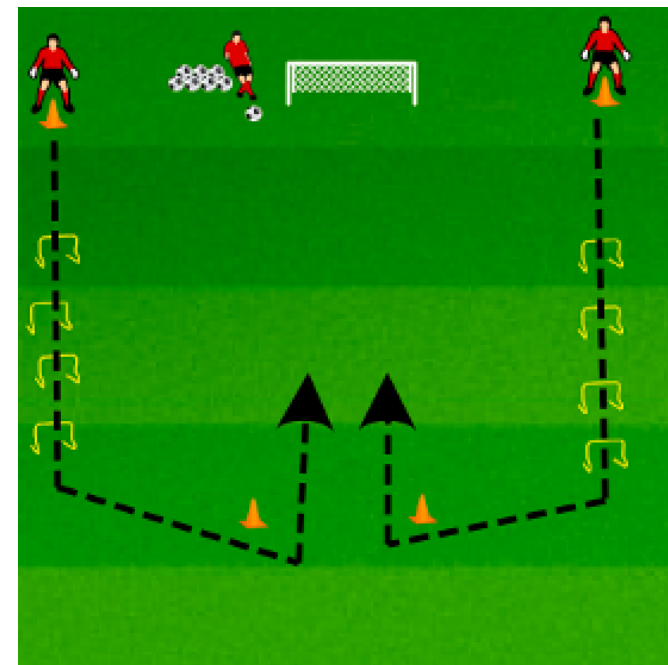
- Hoppe med begge ben samlet
- Hoppe på højre ben
- Hoppe på venstre ben
- Frøhop

Progression:

Så 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

