

U6 – uge 38



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
38	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger, hurtige fødder & rotation
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Vendinger & 1. berøring	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v2-2v4	Overtal
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Afslutning efter vending.	Afslutning fladt i målet
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



Opvarmning – 10 minutter

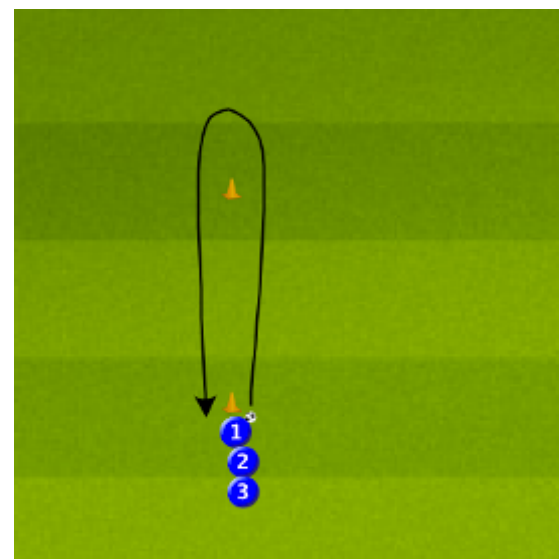
Drible finter opvarmning

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)

Dertil kan vi også lægge på at man skal lave husmandsfinten, når man kommer op til keglen.



Station 1 – Teknik – 15 minutter

Man laver en driblebane, som spillerne skal løbe igennem. Der må gerne være spidse vinkler, så det er lidt udfordrende for spillerne.

Det er ikke altid man har samme farve kegler.

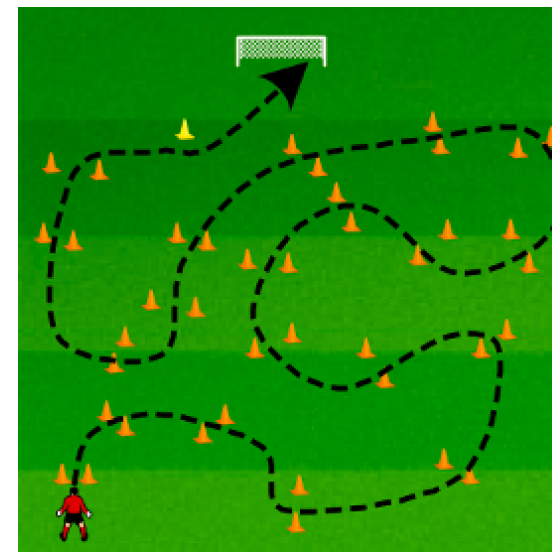
Det man så skal sørge for er, at de to kegler man skal løbe igennem, er samme farve, så der er lidt genkendelighed

Man kan dribble igennem keglerne på følgende måde

- Almindelig dribletur
- Drible kun med højre ben
- Drible kun med venstre ben
- Drible kun med yderside
- Drible kun med inderside

Fokuspunktet er kvalitet

Sørg for at spillerne lægger vægt på kvaliteten af øvelsen, derfor er det en god ide og sænke farten, så 1. berøringen bliver god. Sørg for at holde god afstand imellem spillernes igangsætning, så de ikke føler sig presset af hinanden.



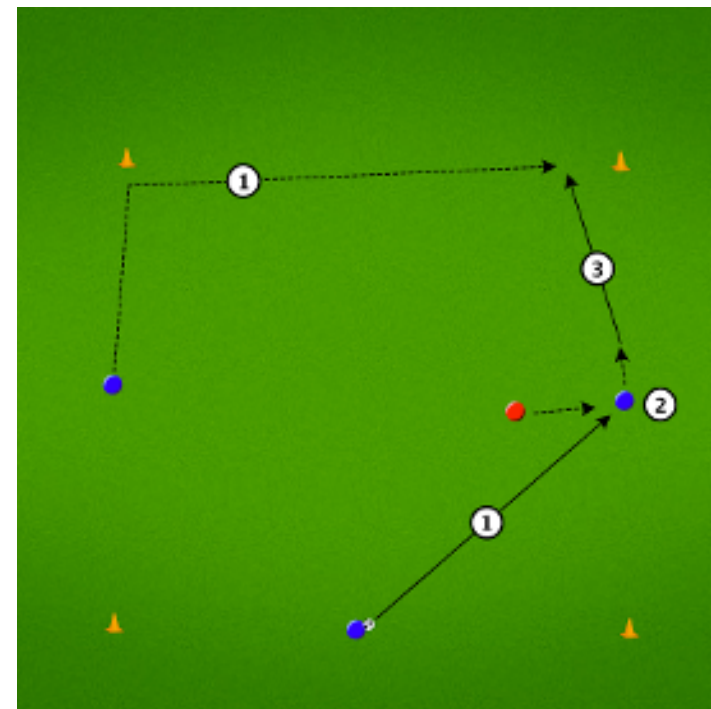
Station 2 – Spil – 15 minutter

Lav en bane der er 10 x 10 meter.

Der spilles 3 mod 1. De tre blå spillere må bevæge sig på linjerne mellem keglerne. Der må kun stå én spiller mellem to kegler (på hver linje).

Rød spiller skal forsøge at erobre bolden. Erobres bolden byttes der med den spiller, som bolden tages fra eller byt efter tid.

1. Boldholder spiller til en af sine medspillere, fx spilleren til højre
2. Spilleren der modtager bolden, tager en aktiv førsteberøring væk fra pres.
3. Der spilles til ny medspiller, fx den tredje medspiller, som har taget et løb for at være spilbar.



Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

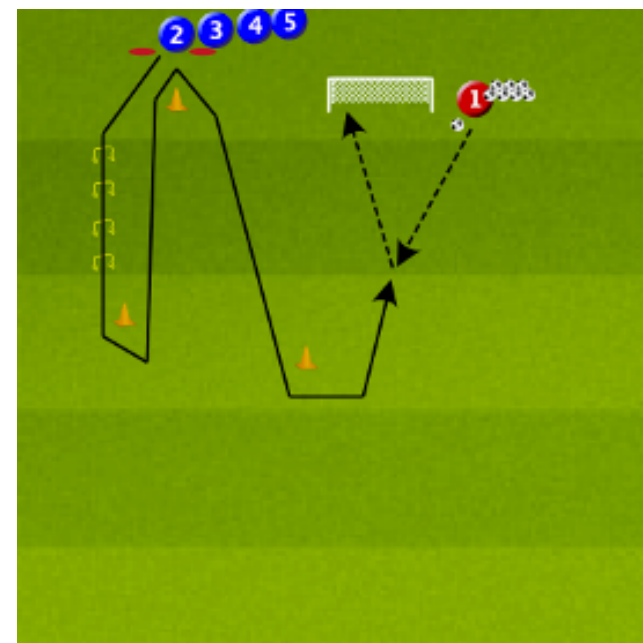
Øvelsen foregår således at den første spiller hopper igennem hækkene, rundt om den første kegle, rundt om den anden kegle giver en high-five til den næste i køen, som så begynder på øvelsen. 1 spiller løber videre forbi den tredje kegle og mod mål. Her vil han få en hoppende bold fra træneren, som man skal skyde i mål første gang.

Fokuspunkter

- Kigge på bolden
- Placere støttefoden korrekt
- Stræk vristen og placere tærne i bunden af skoen.
- Sving benet igennem med kroppen ind over bolden

Progression

Man kan som træner vælge at lade bolde hoppe højere, dermed øges sværhedsgraden for spillerne.



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

