

# U7 – uge 41



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
41	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.	Op kort: Oppe i målet korteste hjørne
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



## Opvarmning – 10 minutter

### Kaos-firkanten

Øvelsen er ret simpel. Spillerne løber tilfældigt rundt i firkanten med deres egen bold. Når træneren vælger at fløjte eller pifte, kan de gøre følgende:

- Stoppe bolden
- Stoppe bolden med venstre ben
- Stoppe bolden med højre ben
- Stoppe bolden med venstre knæ
- Stoppe bolden med højre knæ
- Stoppe bolden med panden
- Stoppe bolden med numsen

### Progression

Den sidste del er en leg. Man får alle spillerne til at drible rundt mellem hinanden, så gælder det om at sparke de andres bolde ud af firkanten, og selvfølgelig beholde sin egen bold i firkanten samtidigt. Sidste spiller vinder.



## Station 1 – Teknik – 15 minutter

### Korte indersidepasninger

Førstegangsaflleveringer hele vejen rundt undtagen "midten" af m'et, hvor bolden trækkes med rundt om keglen og derefter afleveres på 2 berøringer. Spillere roterer med bolden rundt.

### Fokuspunkter

- Indersidepasninger: spænd i fodled, tæer opad i skoen
- 1. berøring fjerneste ben

### Pasningskvalitet

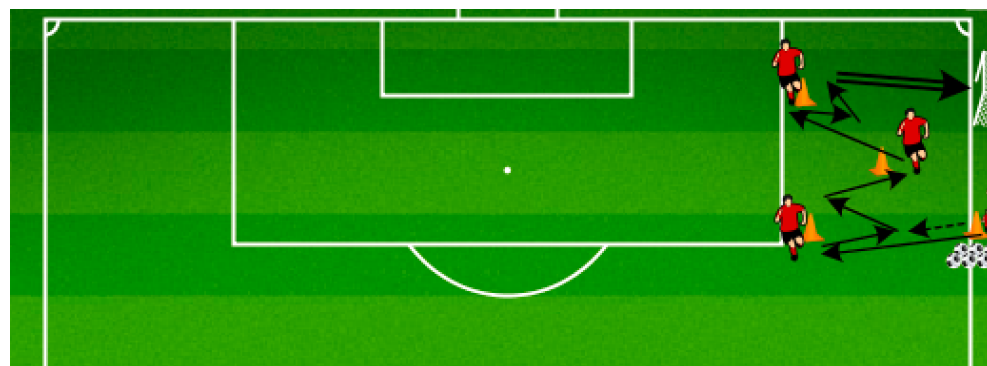
- spil på fjerneste ben
- tilpas boldens fart i forhold til afstand

### Forberedelse af boldmodtagelse

- forfinte (væk og imod/imod og væk)
- timing i løb
- skab vinkler

### Progression

- Sæt to M'er op og konkurrer om hvilket hold først når 20 mål
- Hvis ikke der er nok spillere til to M'er, så sæt tid på øvelsen og se hvor mange mål der kan scores på fx 2 minutter.



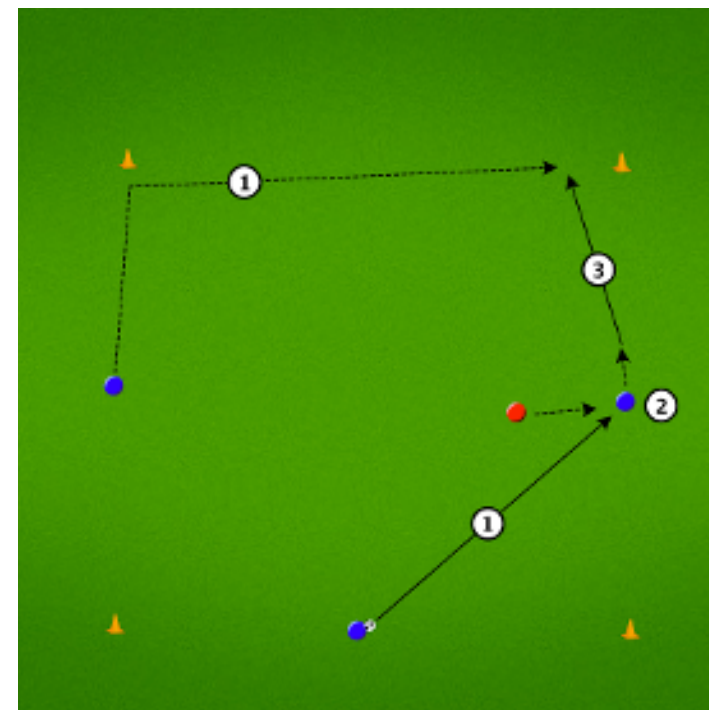
## Station 2 – Spil – 15 minutter

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

### 1 vs 1 offensiv afdrille med yderside

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

1. Rød spiller bolden frem til blå.
2. Blå løber dribler med ydersiden rundt op til keglen.
3. Blå vender om kegler og udfordrer rød spiller. Brug yderside til at cutte ind i banen og kom til afslutning.

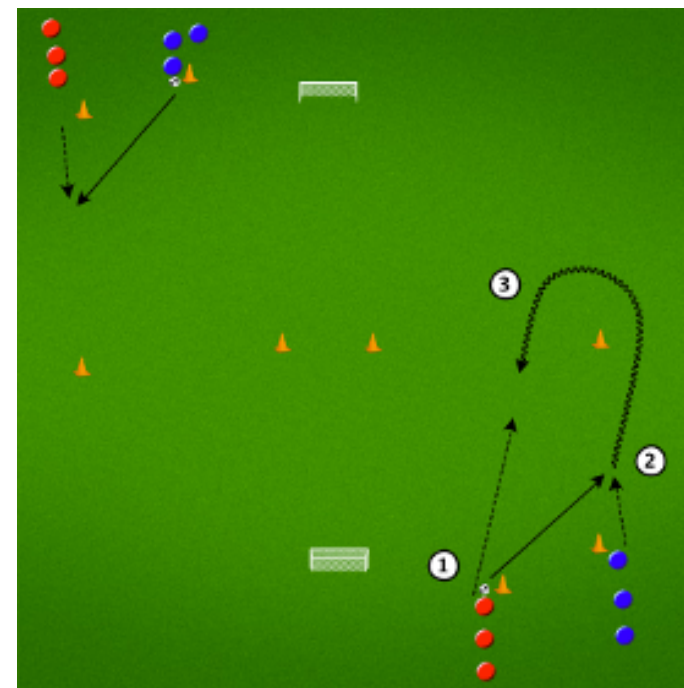
Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score på keglemål i midten.

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt, indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvarer.

Husk at skifte side (sæt kegler i modsatte side), så man dribler med det andet ben.

### Fokuspunkter

- skab rum i midten ved at dribble og udfordre i siden
- Op kort: Oppe i målet korteste hjørne (dribble mod nærmeste stolpe)



**Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter**

