



U6 – uge 44

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
44	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Boldøvelser – driblinger og finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Boldøvelser – driblinger og finter	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1-4v4	Lige tal - Opbygning fra den ene side til afslutning i den anden
	Station 3: Afslutninger– 15 minutter	Afslutning efter vending.	Afslutning med lodret vristspark og indersideafslutninger
	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 dribble 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

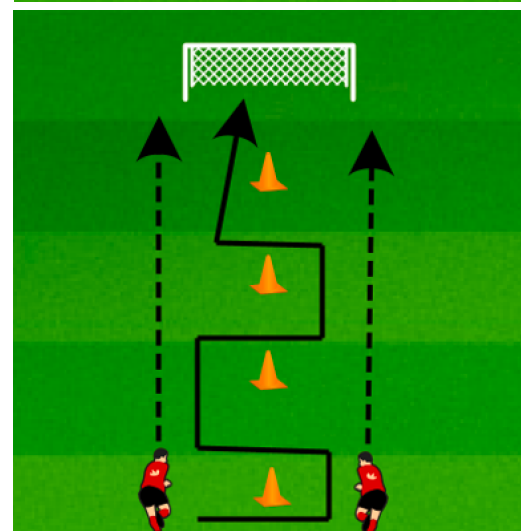
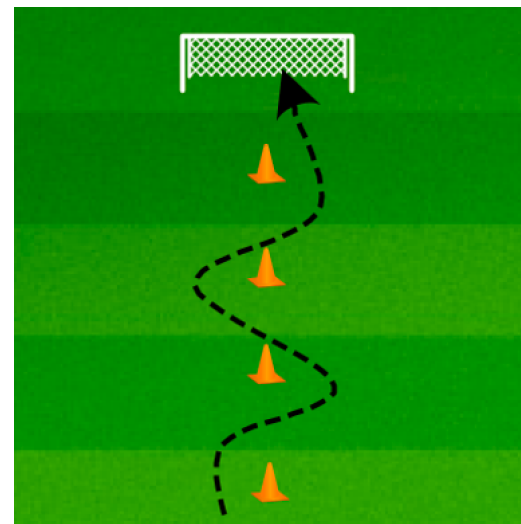
Drible og koordinations øvelse

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 og to 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

4 v 4 powerplay

Det spilles kamp på fire mål.

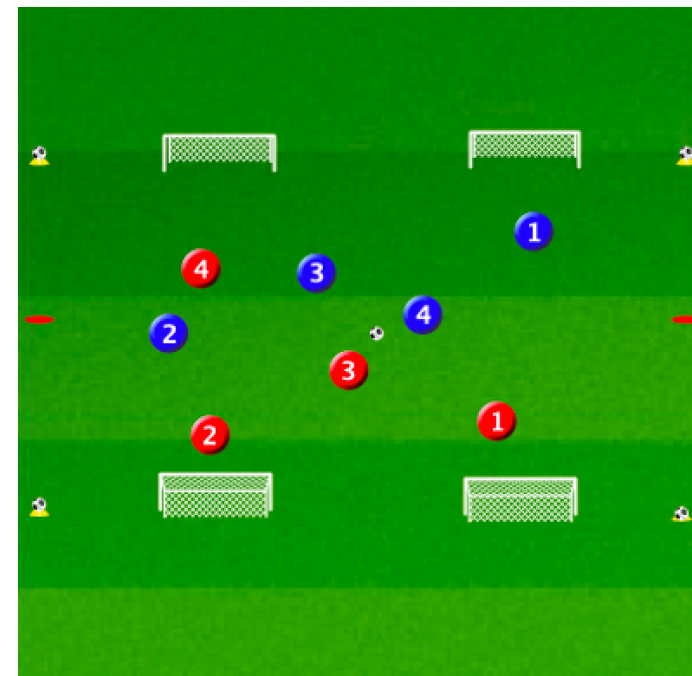
Fokuspunkter

Spille og løb (masser af pasninger)

Træner tip

Der kan komme meget snakken og fokus kan pludselig flyttes på hvem rørte bolden sidst.

Dermed kan spillet gå lidt i stå. Vær opmærksom på dette.



Station 3: Afslutninger – 15 minutter

Drible bane og afslutning med lodret vrist

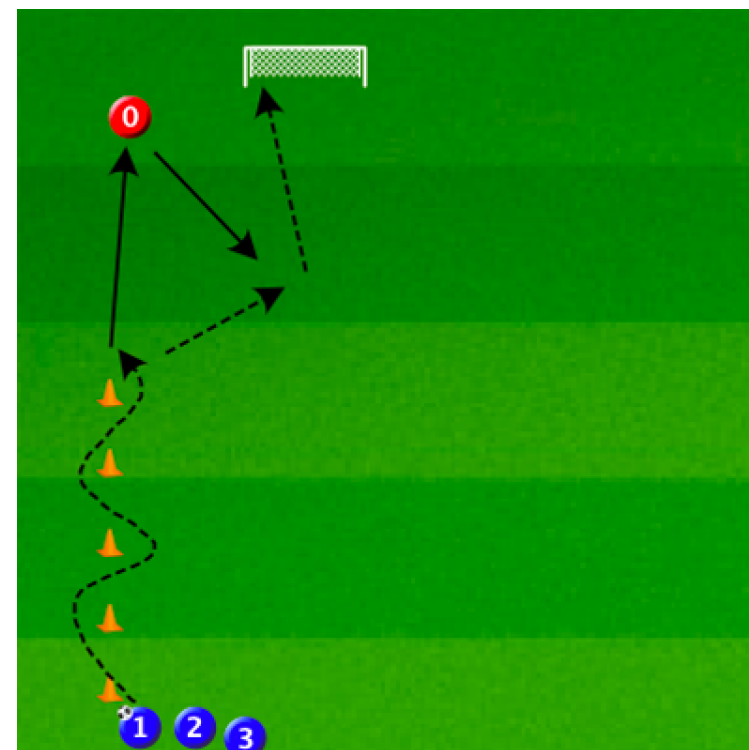
Spiller 1 dribler igennem keglerne og spiller træneren. Dernæst løber spilleren ind mod midten, hvor han vil modtage bolden tilbage fra træneren. Der afsluttes første gang med lodret vristspark.

Fokuspunkter

Instruktionsmomentet: Støtteben placeres ved siden af bolden. Skudbenet at tærne peger ned i skoen, så man spænder i ankelleddet. Armene ud til siden og kroppen ind over bold

Træner tip

Jo tættere på målet trænerne stå,
jo nemmere har spillerne ved at lave et rigtig lodret vristspark.



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

