



## U7 – 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

### Førsteberøringer og pasning

Opstil en hexagon og spillerne stiller sig i to rækker på hver side af hexagonet.

1. Rød laver inderside aflevering ind i midten af hexagonet. Samtidig løber første blå spiller ind i hexagonet og modtager pasningen.

2. Blå laver en aktiv førsteberøring frem i banen og kører ud mellem to kegler.

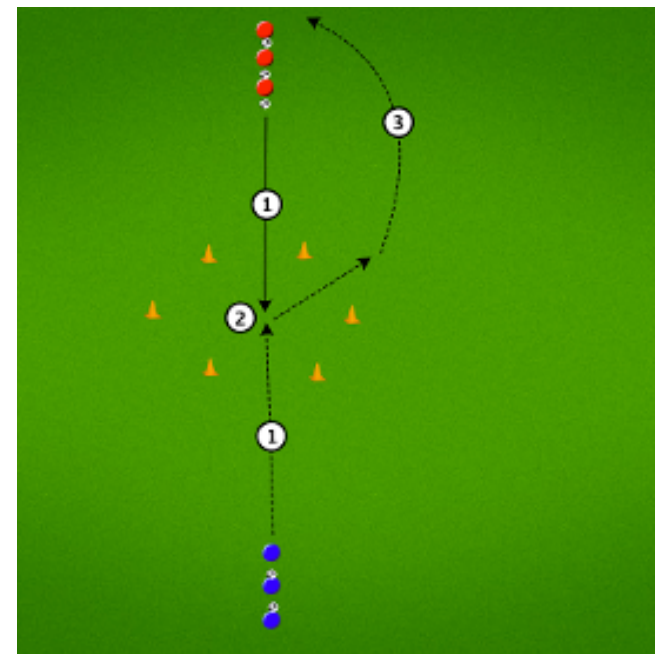
Husk at øve begge veje.

3. Blå løber bag i røds række.

Det hele starter nu forfra, hvor det er rød der løber ind i hexagonet og modtager en indersideaflevering fra blå.

### Fokuspunkter

– aktiv førsteberøring frem i banen: yderside og inderside



## Station 2 – Spil – 15 minutter

### 4 v 4 powerplay

Der spilles 3 v 3 - 5 v 5. Spillet foregår således at der er en bold i spil. Når bolden bliver skudt ud af banen, så sørger den der berører bolden sidst, for at hente den. Imens må det andet hold tage en bold, som ligger ude ved et af hjørnerne og begynde at spille videre. Samtidig skal den som skyder bolden ud hente den og placere den på den frie kegle.

Ved opstart fra kegle må man enten dribble eller spille den i gang. (hurtig igangsætning)

### Progression

1. Alle skal over midten for at en scoring tæller.
2. Ved mål henter man en ny bold ved en af hjørnerne og det andet hold placerer den anden bold ved den frie kegle.

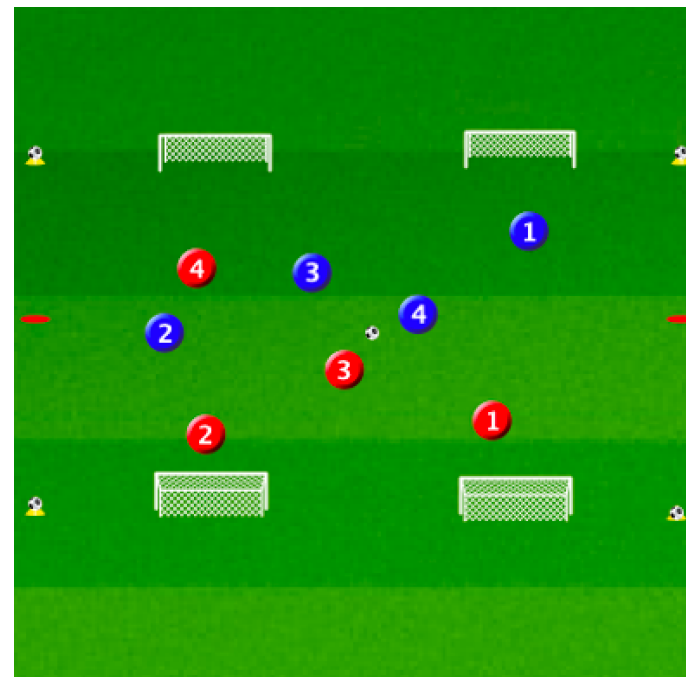
### Fokuspunkter

1. Opbygning fra den ene side til afslutning i den anden.
2. Masser af lyd.
3. 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

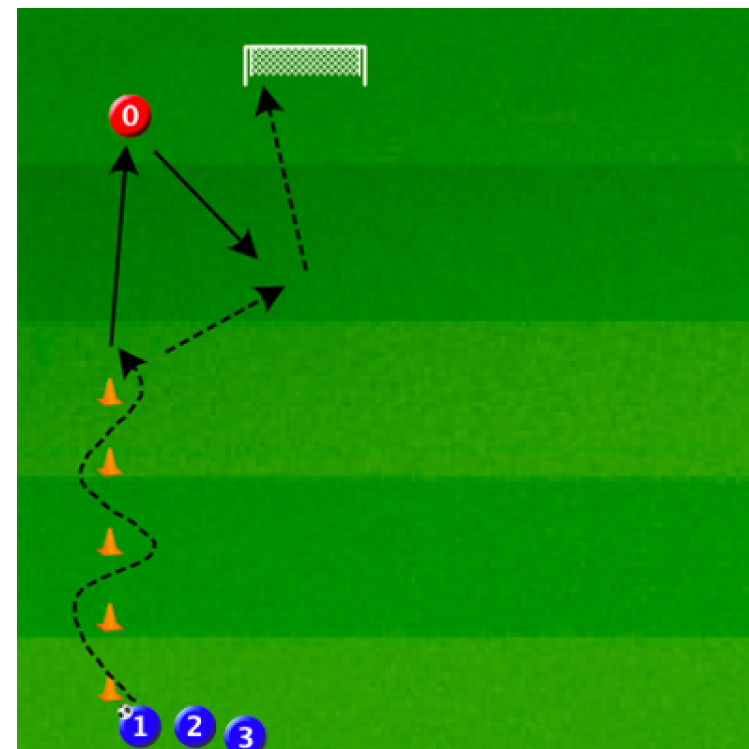
Spiller 1 dribler igennem keglene og spiller træneren. Dernæst løber spilleren ind mod midten, hvor han vil modtage bolden tilbage fra træneren. Der afsluttes første gang med lodret vristspark.

### 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**

