



U6 – uge 46

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
46	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

Ståtrold med bold

Der leges ståtrold, som går ud på vi har to fangere, som skal fange de andre. Når man bliver fanget, så stiller man sig med spredte ben og armene ud til siderne. Man kan blive befriet ved at der bliver spillet en bold igennem den fangede spiller(tunnel).

Når man har en fodbold, så har man helle. Man må ikke dribble med en bold, der må kun afleveres.

Fangerne må ikke røre bolden.

Fokuspunkter

Når man har bolden, så få arbejdes der med så få berøringer som muligt.



Station 1 – Teknik – 15 minutter

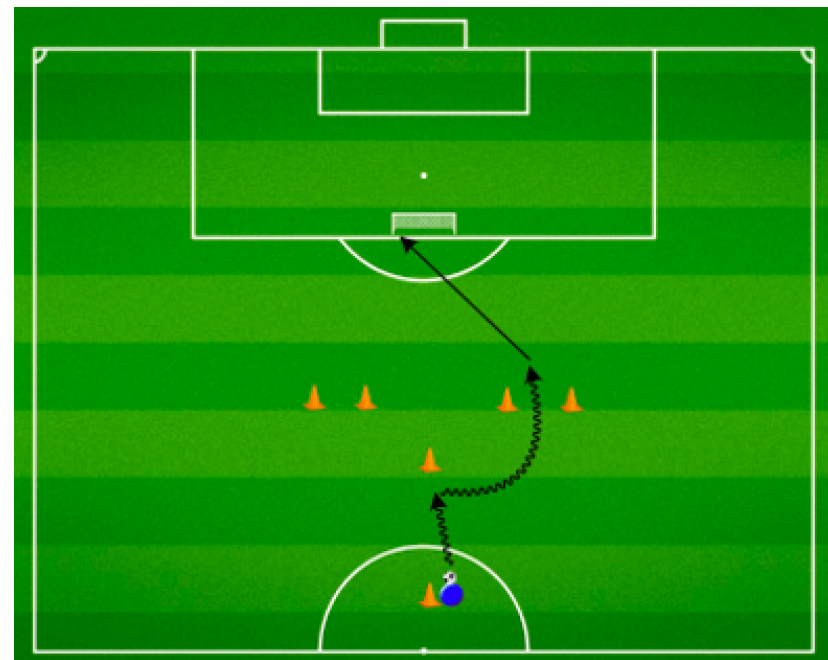
Driblinger og finter

Spillerne stiller sig i en række bag kegler ved midten. Ingen målmand.

Spiller 1 dribler ned mod kegler, hvor spilleren laver en finte, de bestemmer helt selv, hvilken finte de ønsker at lave. Kropsfinten eller "stepover" -finten er en mulighed.

Det kan være man som træner kan vise en finte eller to til spillerne.

Derefter dribles ned gennem de to keglemål, og der afsluttes på mål.



Station 2 – Spil – 15 minutter

4 v 4 powerplay

Det spilles kamp på fire mål.

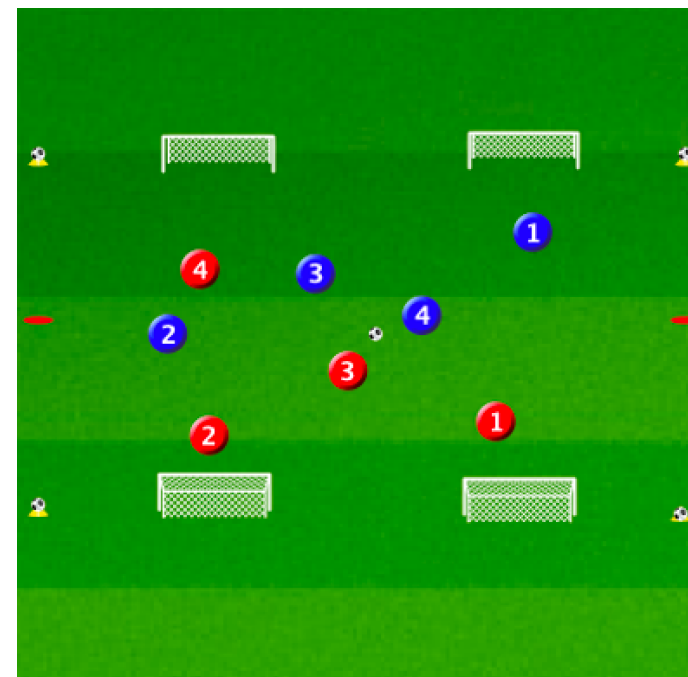
Fokuspunkter

Spille og løbe (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

Afslutninger med lodret vrist

Inden øvelsen sættes i gang, så er det en god ide at vise instruktionsmomenterne til spillerne, hvor bolden ligger stille.

Der laves en række af spillere, der skal dribble ned og afslutte på mål.

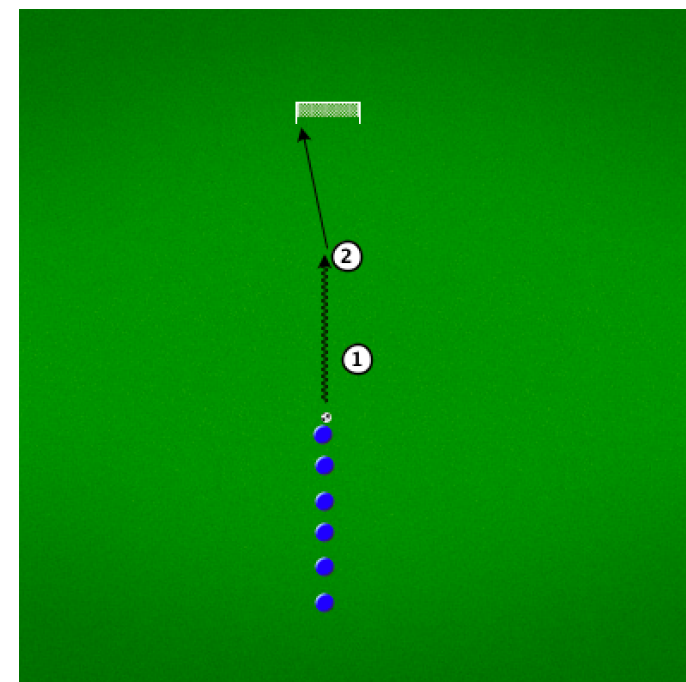
Der afsluttes med lodret vrist. Det kan være svært for spillerne med en medløbsbold,

Som vist på tegningen. I kan hjælpe spillerne ved at spille en modløbsbold til dem,

Som kommer fra ved siden af målet.

Instruktionsmomenter

- spark med lige vrist
- støttefød placeres lidt foran bolden
- spænd i fodled, tær ned i støvlen
- arme ud til siden og kroppen ind over bolden
- ram bolden midt på ækvator



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

