

# U7 – 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.



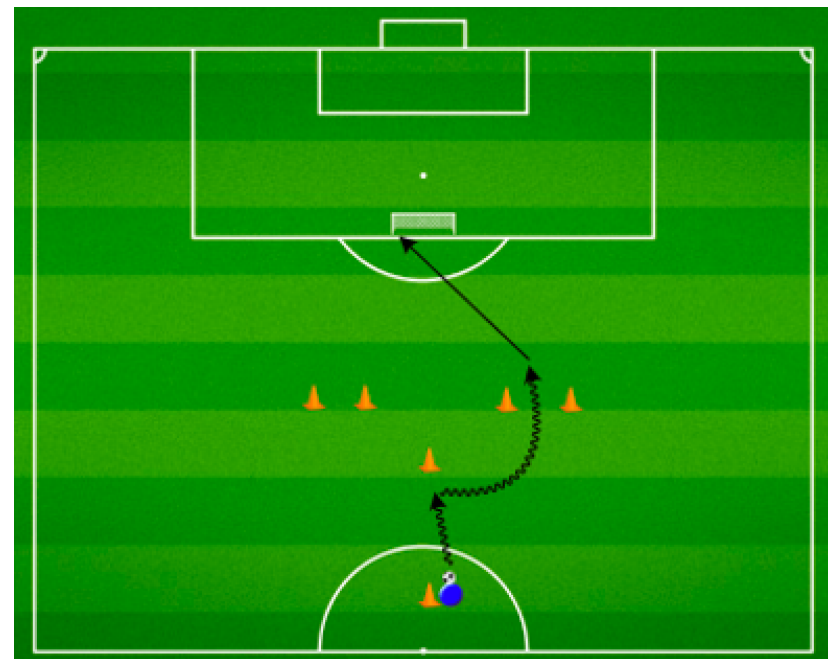
## Station 1 – Teknik – 15 minutter

### Driblinger og finter

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

Spiller 1 dribler ned mod kegler, hvor spilleren laver enten Kropsfinten eller "stepover"-finten.

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



## Station 2 – Spil – 15 minutter

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)

### Træner tip

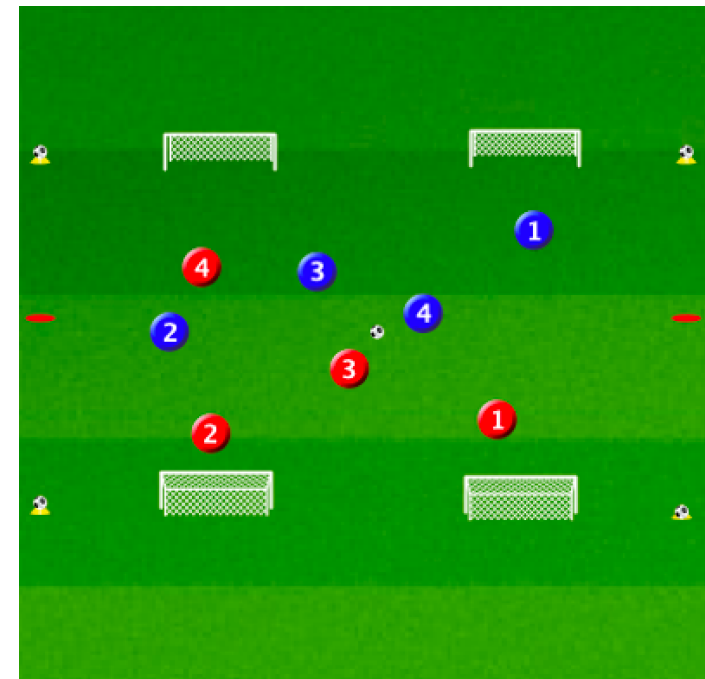
Der kan komme meget snakken og fokus kan pludselig flyttes på hvem rørte bolden sidst. Dermed kan spillet gå lidt i stå. Vær opmærksom på dette.

### Fokuspunkter

1. Opbygning fra den ene side til afslutning i den anden.
2. Masser af lyd.
3. Spille og løb (masser af pasninger)

### 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.



## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

### Afslutninger med lodret vrist

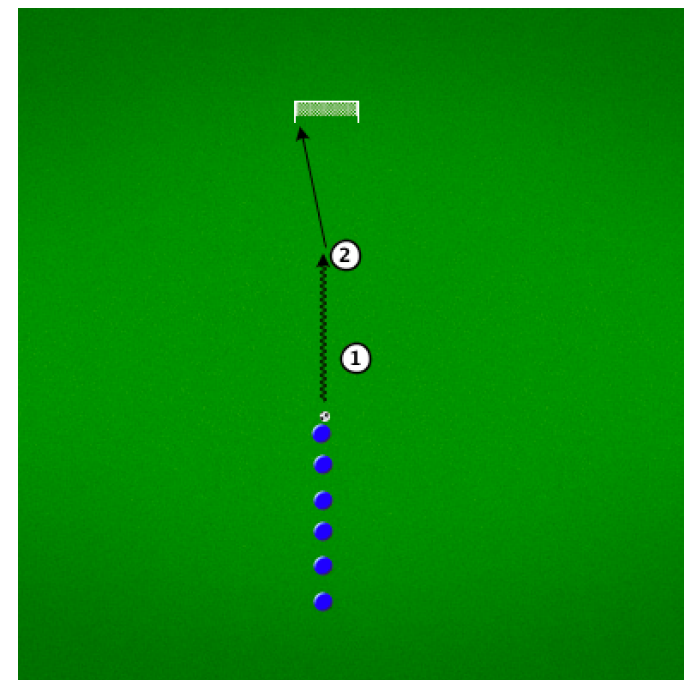
Inden øvelsen sættes i gang, så er det en god ide at vise instruktionsmomenterne til spillerne, hvor bolden ligger stille.

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**

