

# U7 – uge 47



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
47	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 samtidig. Sidste spiller vinder.



## Station 1 – Teknik – 15 minutter

### Korte indersidepasninger

Førstegangsafleveringer 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

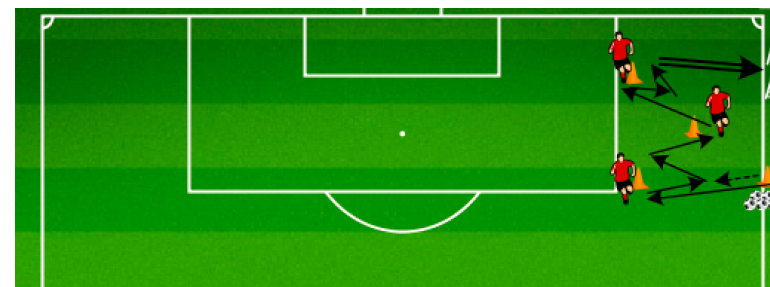
- spil på fjerneste ben
- tilpas boldens fart i forhold til afstand

### 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.

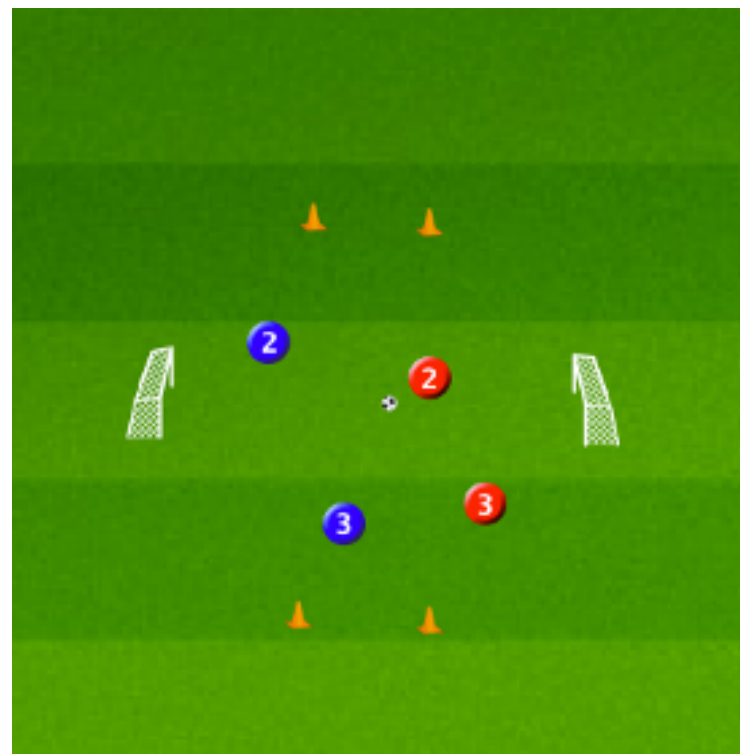


## Station 2 – Spil – 15 minutter

Der spilles 2 mod 2 til 4 mod 4 på 4 mål. Røde eller blå spillere skal forsøge i et af de 2 mål. Der kan varieres med at blå skal forsvare 2 mål.

### Fokuspunkter

- bevægelser
- vinkler
- orientering

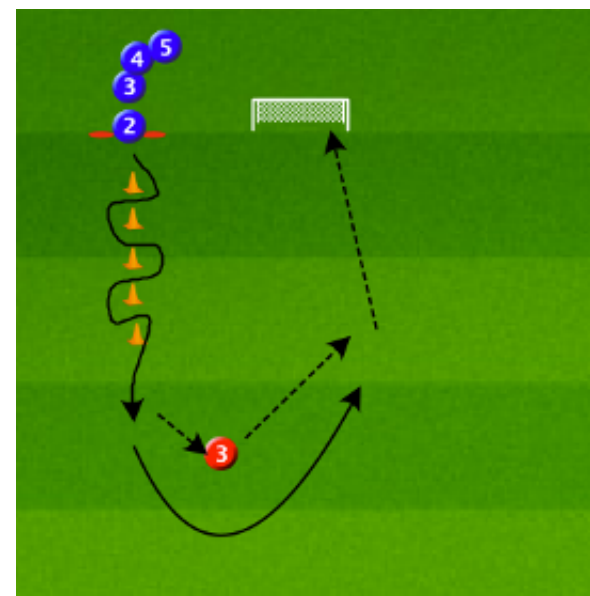


## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Der dribles mellem kegler med yderside, inderside, højre ben og venstreben. Dernæst afleverer man bolden til træneren, hvor efter man løber rundt forbi træneren, som afleverer dybt (medløbsbold) til afslutning

### Fokuspunkter

- Tilløb til afslutning
- Støtte fod placering ifm. afslutning.
- Tæerne spændes ned ad, så fodleddet er spændt.
- Driblinger



**Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter**

