



## U6 – uge 49

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
49	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Boldøvelser – driblinger og finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Agility & hurtige fødder	Afslutninger med inderside og lige vrist
	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

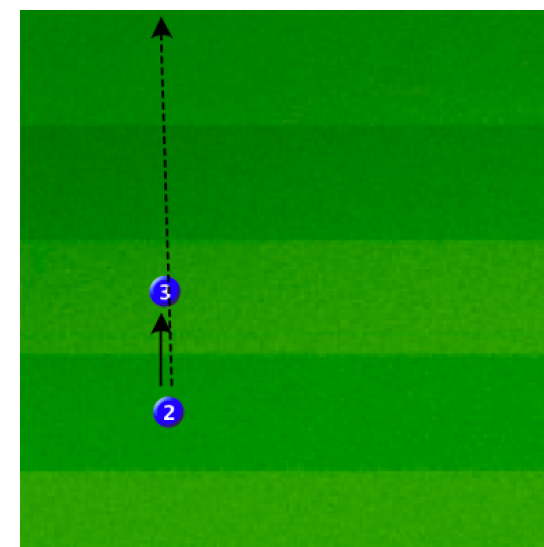
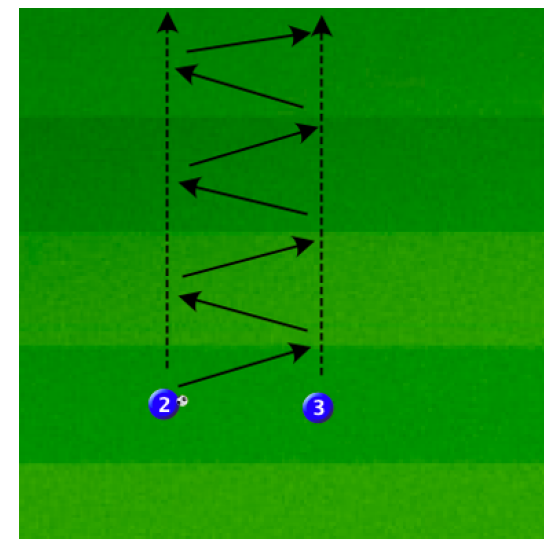
Opvarmningsøvelsen foregår således at man er sammen 2 og 2 om en bold.

Første gang står man ved siden af hinanden ca. 3 meter fra hinanden. Man spiller med fjerneste ben samtidig med man lunter frem i banen samtidig. Når man kommer op tiden enden af banen vender man, så man også får trænet det andet ben.

Der er selvfølgelig flere muligheder:

- Tag en berøring med fjerneste ben frem i banen og spiller på anden berøring
- Løbe sidelæns og spille med indersiden

Næste gang så løber den ene baglæns imens den anden løber forlæns. Man løber på samme linje. Ham det løber med front fremad spiller bolden til den anden, som løber baglæns. Han sørger for at stoppe bolden med indersiden og forsætte sit løb baglæns. Dette fortsætter man med indtil man når enden. Her vender man, så man gør det modsatte.



## Station 1 – Teknik – 15 minutter

### Driblestation

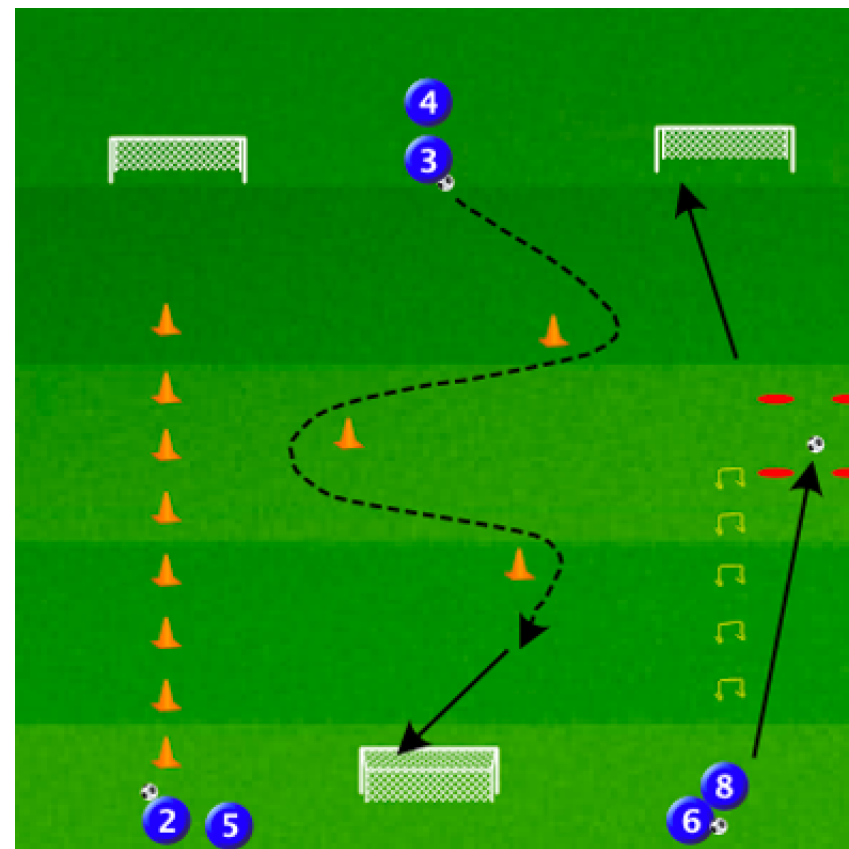
Der laves en bane, hvor der skal dribles igennem forskellige driblebaner og afsluttes med sparke på mål efter hver driblebane. Næste spiller starter efter første driblebane er afsluttet.

### Fokus agility

- Bold tæt ved fødder - balance
- Lavt tyngdepunkt

### Fokus teknik

- Kigge op - hold retning
- Inderside afslutning
- Lige vrist afslutning



## Station 2 – Spil – 15 minutter

### Intervalspil

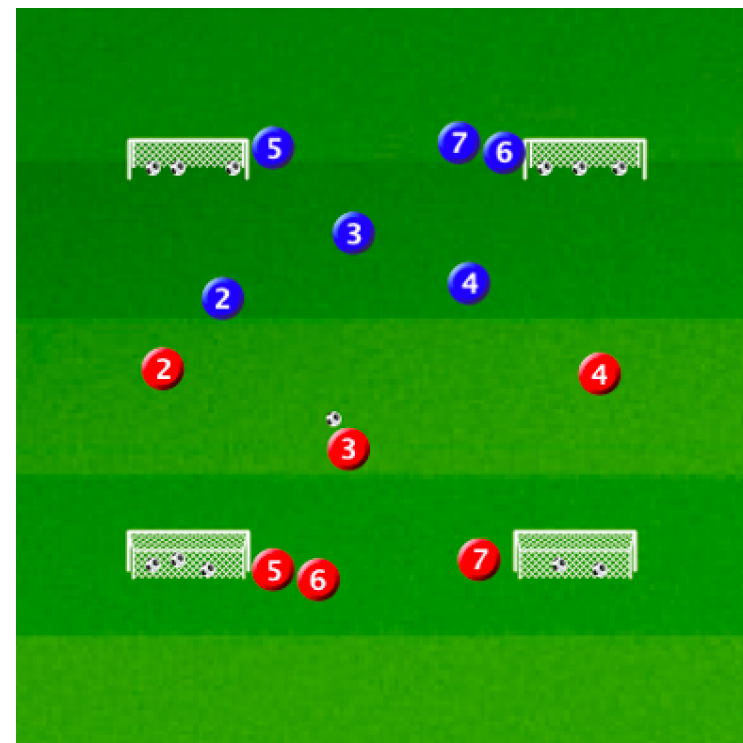
2v2 til 4v4 på 4 mål. Der spilles i interval af 1-2 minutter og der skiftes hold.

### Trænertip

Man kan vælge at det scorende hold belønnes ved at modtage en ny bold fra egen målmand. Fordelen er det scorende hold for bolden igen og det inkasserende hold kommer længere frem på banen. Derfor en win win situation.

### Fokuspunkter

1. Bevægelse
2. Tempo



## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

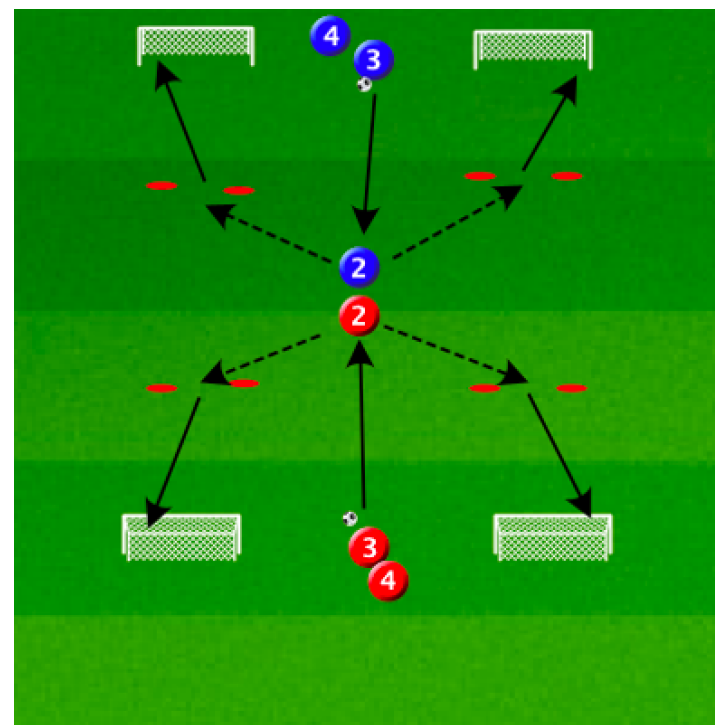
### Afslutning på anden berøring

Der afleveres fra server til afslutter. Man dribler mod de opstillede kegler og afslutningen skal ske mellem de 2 kegler. Når man har afsluttet, henter man bolden og stiller sig bag køen. Serveren løber op og stiller klar.

Træner tip

Afslutningen skal laves med lige vrist eller inderside afslutning.

Sørg for at lægge fokus på en ting af gangen.



## Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

