

U3-6

Generelt

- Træningen skal sikre en god og spændende træning/leg med bold og en inspirerende indtruduktion til fodbold.
- Al leg/alle øvelser foregår med bold.
- Legen skal være alsidig (ikke kun fodbold) og bør involvere både barn og forældre i fællesskab.
- Der trænes én gang om ugen.

Læringselementer

Teknik

- Leg - dribble med en bold.
- Leg - tæmning med fod og lår.
- Leg - spark til bolden, herunder små præcisionsspark.
- Leg med "hurtige fødder".

Niveaudeling-kampe

På dette alderstrin foretages der ikke nogen niveauopdeling.

Forventninger til forældre

- Her deltager forældrene også i aktiviteterne.
- Efterlev klubbens værdigsæt for forældreinvolvering og "de 11 bud"

Eksempel på en træningsaften:

Station 1

Mig og min bold:

Boldmestring (spark? Driblinger)

10 min

Station 2

Lege:

Skabe samhørighed og øge den sociale adfærd

10 min

Station 3

Motorik:

Balance, Hop, Spring, Koldbøtter, Etc...

10 min

Station 4

Teknik:

Afleveringer/modtagninger – Kaosdriblinger/driblinger

Trick/finter – Afslutninger

10 min

Station 5

Små spil:

1:1 – 2:2 – 3:3

10 min