

# U9 – uge 32



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
32	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger & finter
	<b>Station 1:</b> Teknik – 15 minutter	Pasninger & 1. berøringer	Inderside, yderside og fjerneste ben
	<b>Station 2:</b> Spil – 15 minutter	1v1-4v5	Overtal & undertal
	<b>Station 3:</b> Afslutninger – 15 minutter	Lodretvristspark & inderside afslutninger	Bolden ligger stille
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



## Opvarmning – 10 minutter

### Løbetur med øvelser

Som opvarmning for U6-U9 en lille løbetur med øvelser meget godt for ungerne, når man virkelig kan se, at spillerne har krudt i numsen.

Træneren bestemmer længden på ruten. Alle spillere og trænere løber med på turen. Man laver typisk 4-5 stop, hvor der laves forskellige øvelser, som kan være:

- Ronaldo finten
- Sprællemænd
- Englehop
- Spille bolden fra inderside til inderside. Progressionen er at kunne gøre det hurtigt som muligt.
- Skiftevis træde op på bolden med højre og venstre fod. Progressionen vil være at skifte ben i luften og gøre det så hurtigt som muligt.



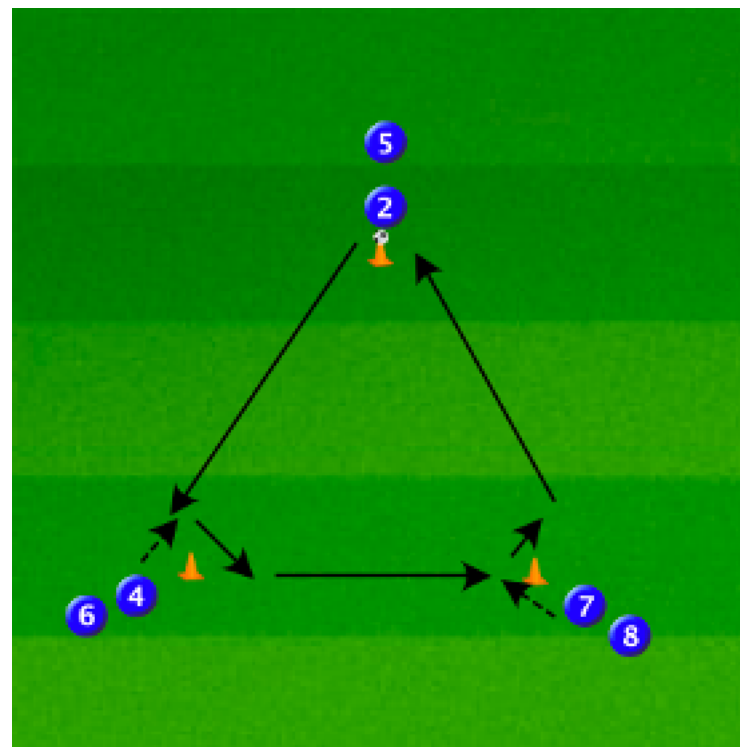
## Station 1 – Teknik 15 minutter

### Ajax trekant

Ajax trekant. Spiller 1 aflevere til spiller 2 der med 1 berøring vender mod spiller 3, og aflevere bolden etc.

### Fokus

1. Spænde fodled (tæerne op ad)
2. Balance kropsholdning
3. Bolden inden for spilafstand



## Station 2 – spil 15 minutter

### 1v1 til 2v2

1. Blå starter med at dribble med løbedriblinger gennem keglebane.
2. Blå afleverer bolden til medspiller.
3. Medspiller modtager bolden og laver tempodribling ned mod mål for at score.
4. Blå forsøger at score i et af de to mål. Rød forsvarer mål. Erobrer rød bolden, skal rød forsøge at score i ét af blå's to mål.

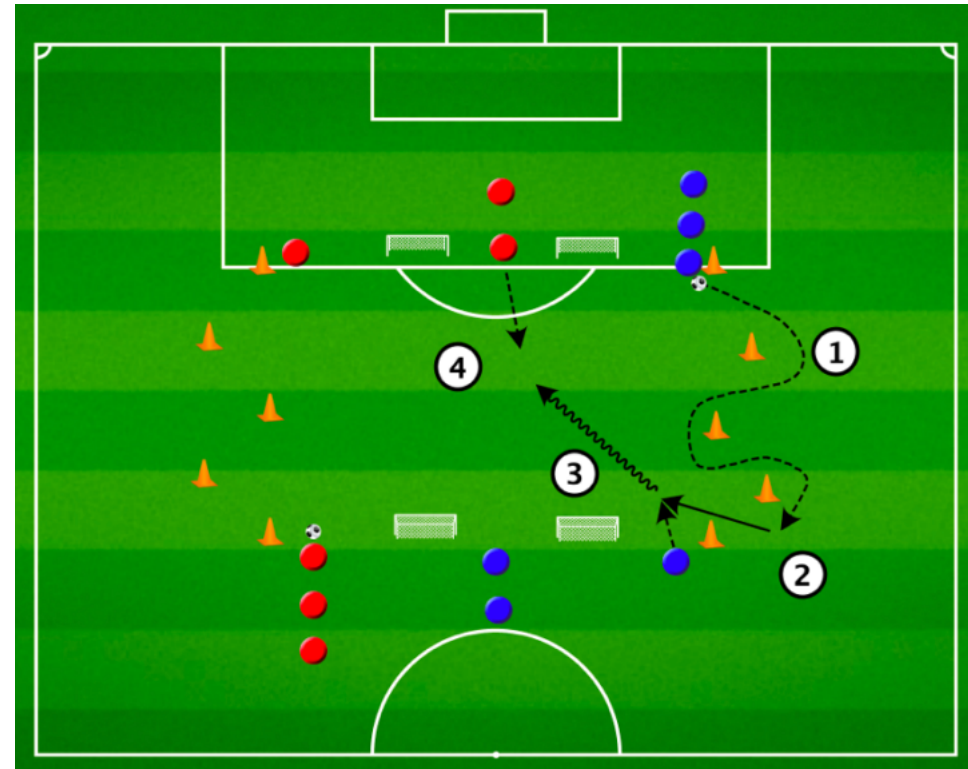
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at dribble i modsatte side.

### Fokuspunkter

- løbedriblinger mellem kegler med højst mulig fart
- tempodribling ned mod mål

### Progression

Når rød og blå har afsluttet i hver side, kaster træneren en ny bold ind og der spilles 2 mod 2.



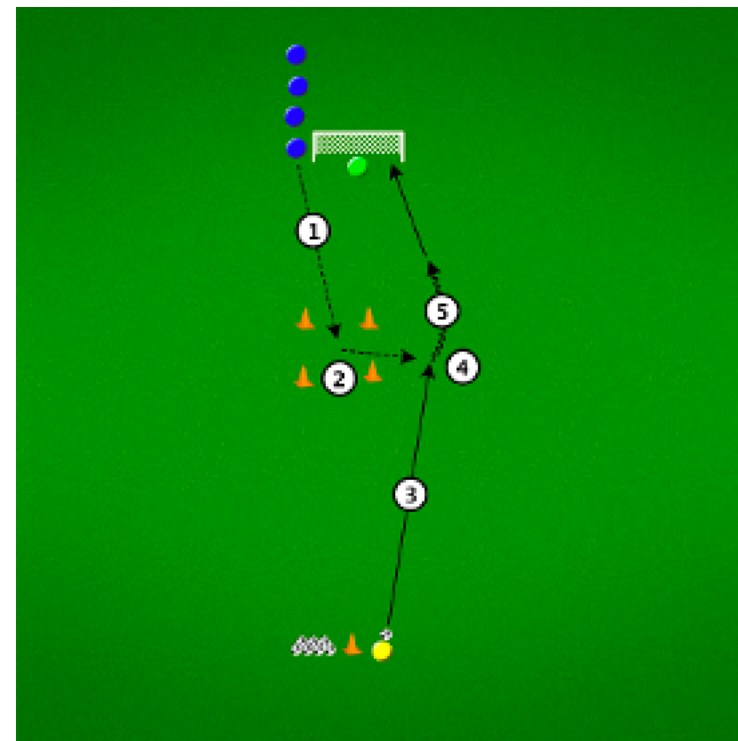
## Station 3 – Afslutninger 15 minutter

### Vending på førsteberøring

1. Løb op i firkant
2. Lav retningskifte til siden
3. Træner lægger aflevering
4. Modtag bold og bliv retvendt ved vending ved boldmodtagelse (fjerneste ben), førsteberøring frem i banen
5. Drible ned og afslut på mål

### Fokuspunkter

- Lodretvrist spark
- 1. berøring fremad i banen
- blive retvendt med vending



## Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

