



U9 – uge 35

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
35	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger & finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Pasninger & 1. berøringer	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1 - 4v5	Overtal & undertal
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Lodret vristspark & indersideafslutninger	Bold fra siden & medløbsbold
	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

Lave finter:

- Ronaldo-finte
- Steptover (begge ben)
- Kropsfinte
- Bytte bold med en anden spiller

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 samtidigt. Sidste spiller vinder.



Station 1 - Teknik – 15 minutter

Yo-yo

2 spillere om 1 bold

Spille til hinanden med inderside. Med 1. berøring føre bolden forbi keglen og spille den tilbage på 2. berøring - skift mellem at spille med højre og venstre inderside.

Fokus

- Spænde fodledet som en flitsbue ved boldkontakt
- Se på bolden lige før og ved boldkontakt
- Vurdere hastigheden på bolden ved modtagelse

Progression 1

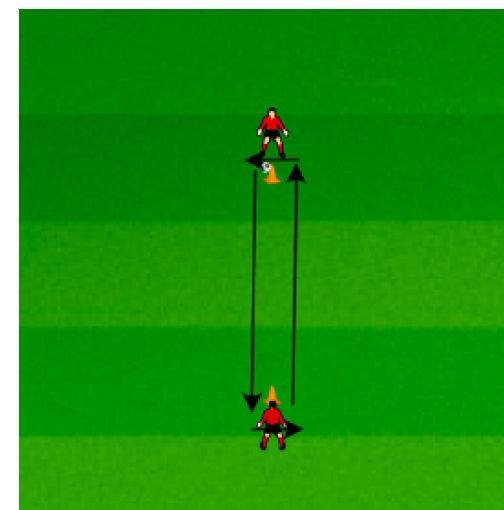
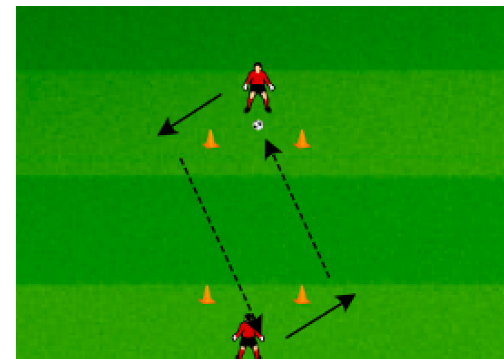
Spillerne har hver to kegler som danner et mål. Der skal være ca. 2 meter mellem de to mål.

Spillerne skal score på makkerens mål: 1. berøring spilles frem i banen, derefter forsøges scoring på makkerens mål.

Progression 2

1. berøring laves med ydersiden. Husk at gå begge veje.

Konkurrencemulighed: Spillerne får point hver gang de scorer.



Station 2 - Spil – 15 minutter

1v1 på to mål

Spillerne laver en kø bag de to høje kegler. Der skal stå en spiller mellem de to 3-mandsmål. Spillet bliver sat i gang ved at træneren spiller bolden til den første i køen, som skal prøve at score på et af de to mål.

Angriberen må først score, når han er kommet ind i scoringszonen. Forsvarsspilleren løber ud af scoringszonen og prøver at få fat i bolden og sparke den væk.

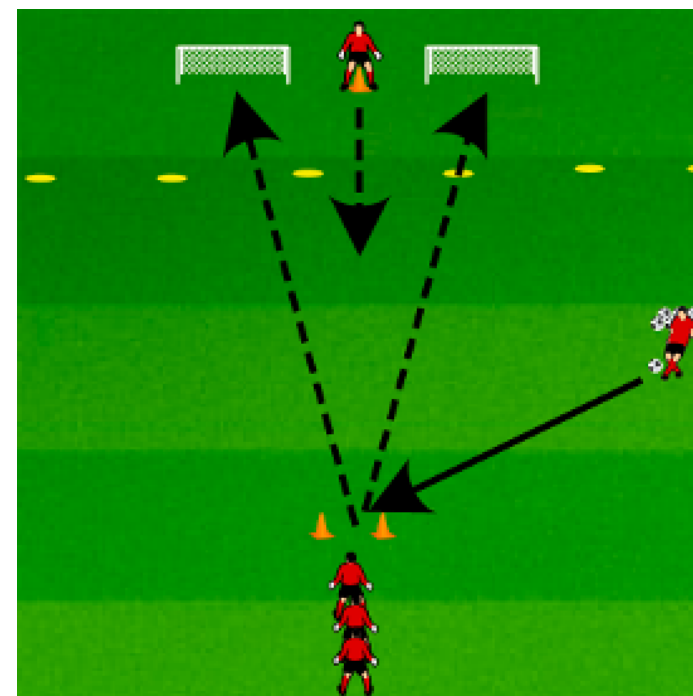
Når et spil er slut, sørger forsvarsspilleren for at bolden kommer retur til træneren. Angrebsspilleren bliver nu forsvarsspiller og skal løbe ned til keglen mellem de to mål inden spilleren må begynde at forsvare.

Progression 1

Træneren sætter spillet hurtigere i gang. Dermed skal den forrige angrebsspiller skynde sig på plads som forsvarsspiller, ellers får den nye angrebsspiller en kæmpe fordel.

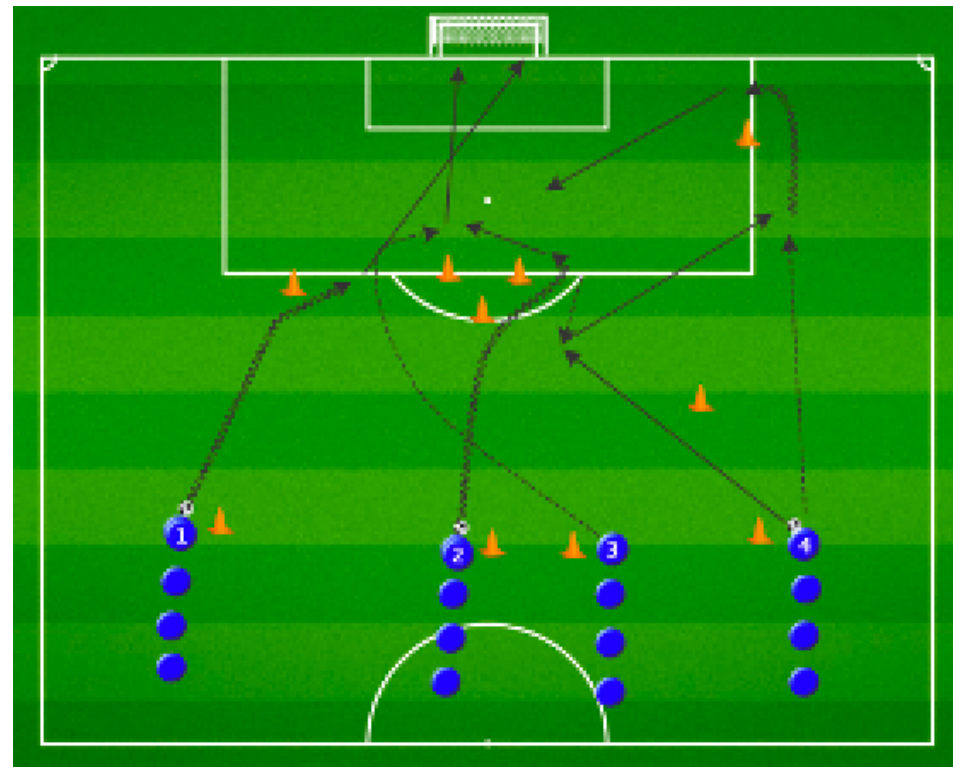
Progression 2

Ved erobring må forsvarsspilleren score på et mål i modsatte ende af banen. Det giver endnu flere dueller.



Station 3 – Afslutninger 15 minutter

1. Spiller 1 starter med at dribble mod keglen, laver stepover og afslutter hårdt i det lange hjørne.
2. Spiller 2 dribler mod midterkeglen, laver stepover og dribler forbi keglerne. Derefter spilles bolden til spiller 3, som afslutter på mål. Spiller 3 er kommet i overlap.
3. Spiller 2 løber ned i banen mod 4 og spiller bande uden om keglen.
4. Spiller 4 dribler til baglinje og laver cutback eller chipbold i felt. 1,2 og 3 er løbet ind i feltet (forreste, straffeplet og bagrum) og søger afslutning.



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

