

# U8 – uge 36



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
36	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	Lodretvristspark & inderside afslutninger	Hoppende bold for fra
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



## Opvarmning – 10 minutter

### Drible finter opvarmning

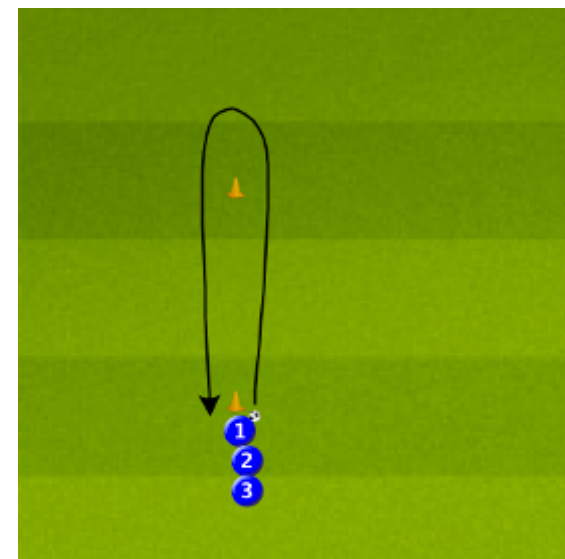
Ved denne opvarmningsøvelse har man 2 kegler og 1 bold. Man løber en ad gangen med bolden forbi keglen og om bag i køen. Man giver en high-five til den næste i køen, samtidig med man afleverer bolden. Del spillerne op i maksimalt 3 spillere.

Man kan løbe runde keglen på følgende måde:

- Drible med inderside(drible med begge ben)
- Drible med yderside(drible med begge ben)
- Højre ben
- Venstre ben
- Fodsål
- Drible baglæns(sørg for spillerne trækker bolden efter sig og ikke bruger hælen)

Dertil kan vi også lægge på at man skal lave husmandsfinten, når man kommer op til keglen.

Sørg for tempoet er passende. For hurtigt tempo gør kvaliteten falder, men for langsomt tempo vil gøre koncentrationen falder.



## 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

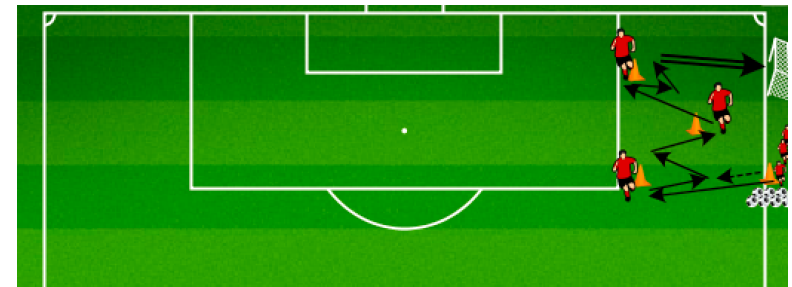
- spil på fjerneste ben
- tilpas boldens fart i forhold til afstand

### 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

### Baronen

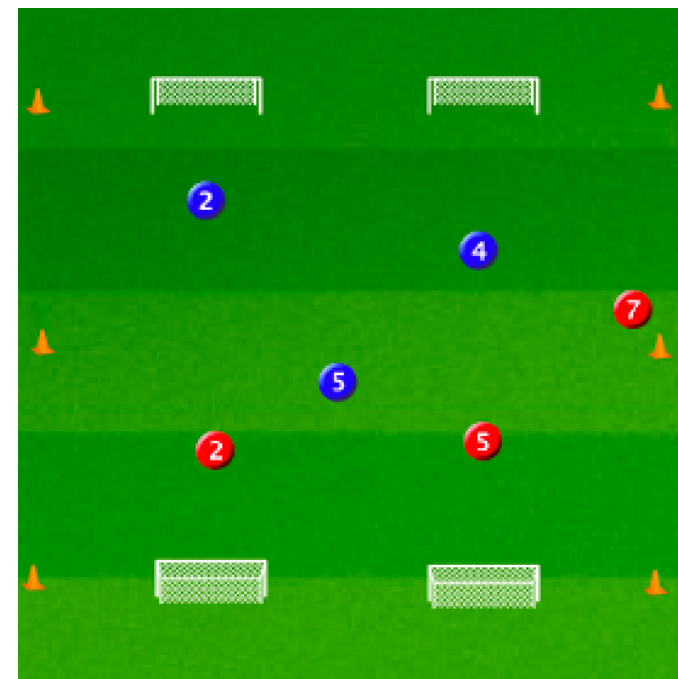
Kamp på fire mål. Røde har 2 mål og blå har to mål. Der skal mindst være 1 spiller over midten på modstanderens halvdel. Ellers er der frit spil og senere øges sværhedsgraden med fx begrænsninger i antal berøringer på modstanders banehalvdel.

### Fokuspunkter

1. Hele tiden øje på bolden
2. Bevægelse og skabe vinkler
3. Spil fremad hvis du kan

### Progression

Hvis man er flere end 6 spillere, så kan man vælge nogen som er jokere, som er med på det boldbesiddende hold. (De presser ikke boldholder)



## Station 3 - Afslutning med hoppende bold forfra

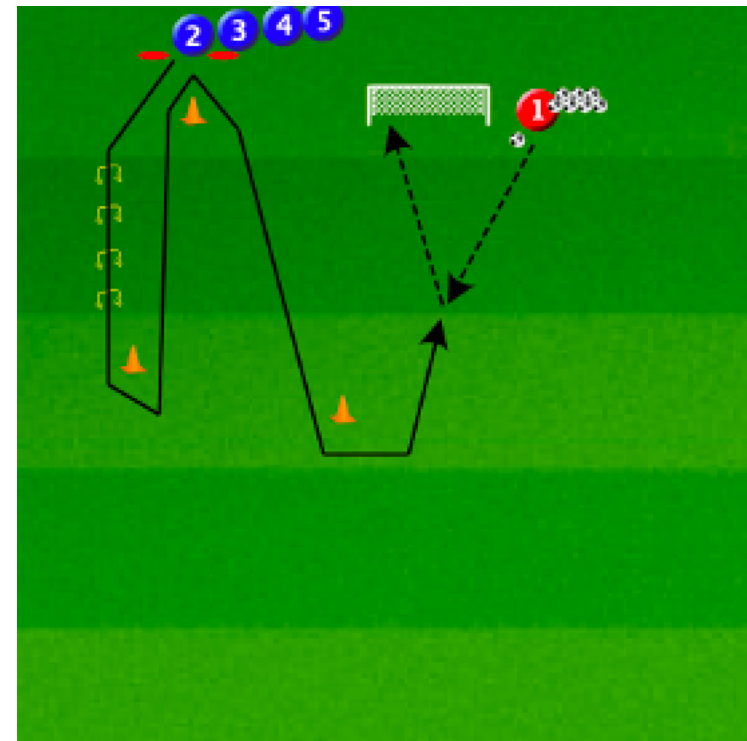
Øvelsen foregår således at den første spiller hopper igennem hækkene, rundt om den første kegle, rundt om den anden kegle giver en high five til den næste i køen, som så begynder på øvelsen. 1 spiller løber videre forbi den 3. kegle og mod mål. Her vil han få en hoppende bold fra træneren, som man skal skyde i mål første gang.

### Fokuspunkter

- Kigge på bolden
- Placere støttefoden korrekt
- Stræk vristen og placere tæerne i bunden af skoen.
- Sving benet igennem med kroppen ind over bolden

### Progression

Man kan som træner vælge at lade bolde hoppe højere, dermed øges sværhedsgraden for spillerne.



## Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

