



U9 – uge 38

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
38	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger, hurtige fødder & rotation
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Vendinger & 1. berøring	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v2-2v4	Overtal
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Afslutning efter vending.	Afslutning fladt i målet
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



Opvarmning – 10 minutter

Opvarmning driblinger & agility

Opvarmningen går ud på spiller 2 dribler med bolden over til keglen hvor spiller 4 står. Dernæst lader spilleren bolden ligge og løber frem til keglen foran hvor der ligger en bold som han dribler modsat med. Her placeres den ved keglen, hvor så spilleren fortsætter det samme. Dem der står i kø med spiller 4 gør det samme bare modsat, så når de får bolden fra spiller 2, så dribler spiller 4 mod spiller 3, og fortsætter frem i banen osv.

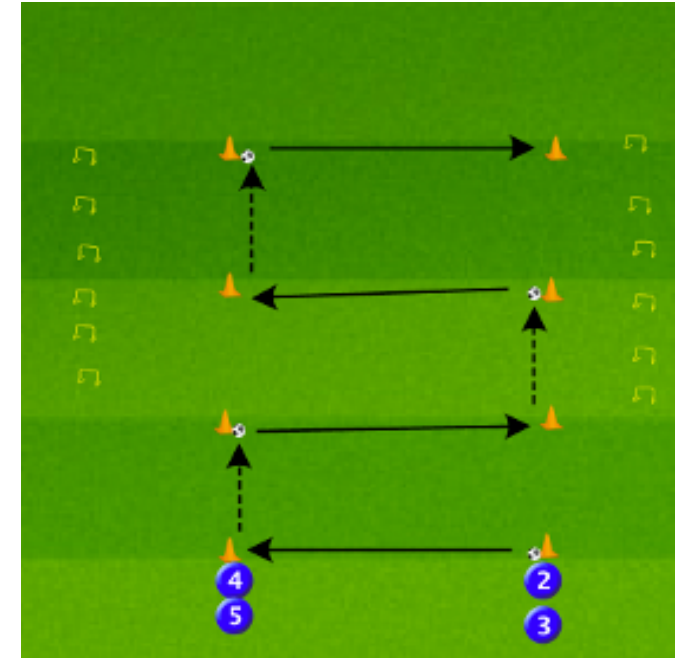
Driblingerne kan laves på følgende måder:

- 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)

Når man kommer igennem keglene, så skal man igennem hækkene/keglerne/stigerne.

Man kan løbe igennem hækkene/keglerne/stigerne på følgende måde:

- Hoppe med samlet ben
- Hoppe på højre ben
- Hoppe på venstre ben
- To skridt frem et tilbage
- 1 skridt imellem
- 2 skridt imellem
- Sidelæns



Station 1 – Teknik – 15 minutter

Førsteberøringer og pasning

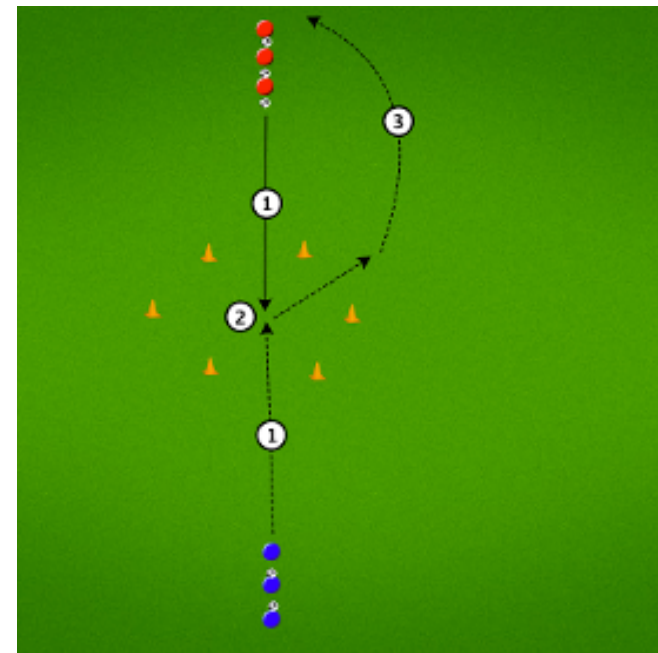
Opstil en hexagon og spillerne stiller sig i to rækker på hver side af hexagonet.

1. Rød laver en flad og hård indersideaflevering ind i midten af hexagonet. Samtidig løber første blå spiller ind i hexagonet og modtager pasningen.
2. Blå laver en aktiv førsteberøring frem i banen og kører ud mellem to kegler.
3. Blå løber bag i røds række.

Det hele starter nu forfra, hvor det er rød der løber ind i hexagonet og modtager en indersideaflevering fra blå.

Fokuspunkter

- indersidepasning: støttefod ved siden af bold, hæl frem, tær opad (spænd i ankelled), sving ben lige frem og igennem bolden, ram bold på ækvator
- aktiv førsteberøring frem i banen: yderside og inderside



Station 2 – Spil – 15 minutter

Opsøg pres 3 mod 2 til 2 mod 1

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter. Der spilles 2 mod 3.

De to blå spillere kan score på rød 5-mandsmål.

De tre røde spillere kan score på blå 5-mandsmål.

Rød fører bolden frem og skal score på blå's 5-mandsmål. Der skal afsluttes så hurtigt som muligt.

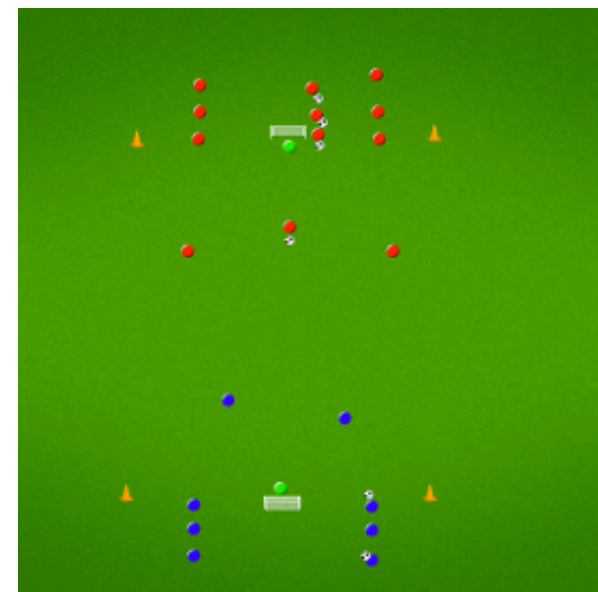
Den af de røde spillere, der afslutter eller taber bolden, bliver ene forsvar mod de to blå spillere. Dvs. umiddelbart efter 3 mod 2 situationen køres en 2 mod 1 situation.

Fokuspunkter

- opsøg pres og søg egen chance frem for at aflevere til en medspiller, der med det samme bliver presset - er man fri tæt på mål, så søg afslutningen
- boldholder aktiverer sin direkte modstander (opsøg pres) ved at dribble mod og finte ham/hende
- beslutningstagen: skal boldholder finte sin direkte modstander eller spille bolden

Progression

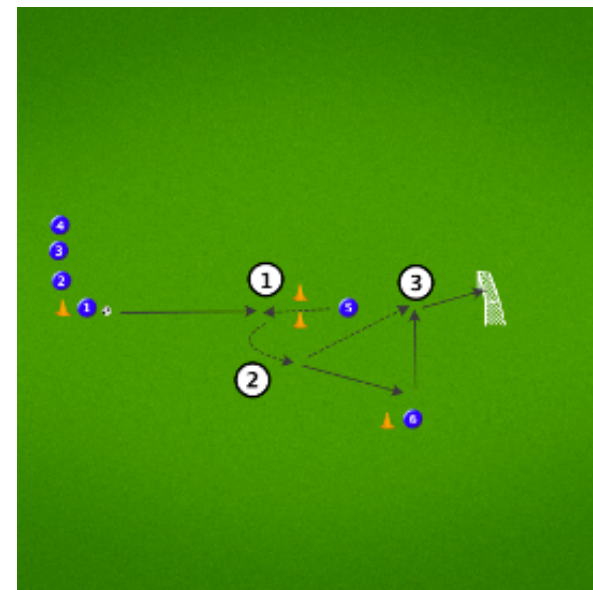
Sæt målmand i blå's mål.



Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Vending på førsteberøring med afslutninger

1. Blå spiller 1 laver en indersidepasning til blå spiller 5 som kommer i løb gennem kegleporten.
2. Blå spiller 5 laver en vending på 1. berøring og spiller bolden fladt til blå spiller 6
3. Blå spiller 6 laver en pasning ind foran mål til blå spiller 5, som kommer i løb. Blå spiller 5 afslutter i det lange hjørne på målet.



Fokuspunkter

- vendinger med yderside og inderside
- vending bag om støttebenet (imellem benene)
- Afslutning fladt i målet

Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

