



U9 – uge 41

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
41	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.	Op kort: Oppe i målet korteste hjørne
	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

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

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.

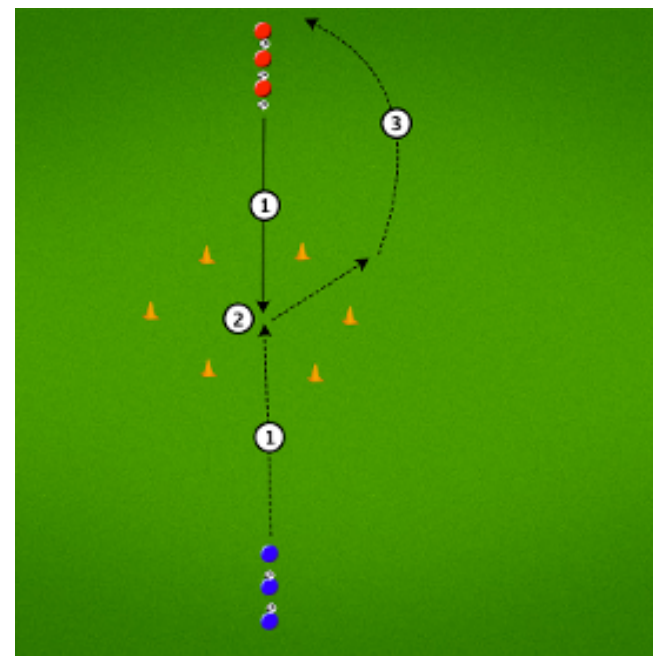
Husk at øve begge veje.

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

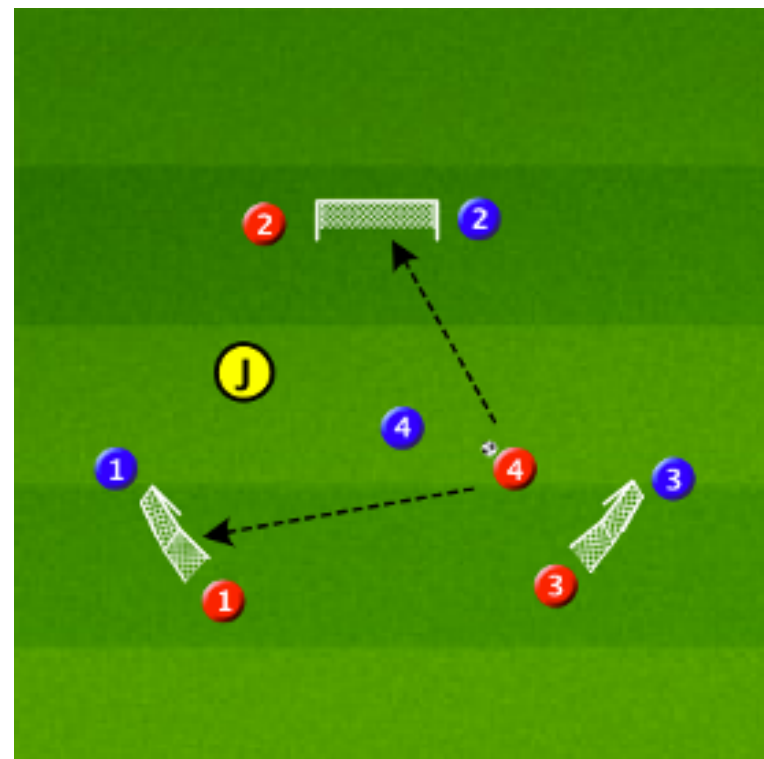
Spil 1 v 1 med joker

3 mål og 4 bolde. Rød mod blå. Rød spiller scorer og rød fra det mål, der bliver scoret i får bolden mens dennes blå modstander løber ind i centrum og spillet sættes i gang igen. Dvs. så længe der scores beholder man boldbesiddelse. Der må ikke scores i det mål, der startes fra. Spilles på tid og dem, som har flest mål har vundet.

Joker fungerer som en ekstra mand, som er sammen med boldholder (2v1).

Fokuspunkter

- Tempo i driblinger, bold tæt ved fødderne
- Temposkifte
- Vendinger



Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

1 vs 1 offensiv afdrible med yderside

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

1. Rød spiller bolden frem til blå.
2. Blå løber dribler med ydersiden rundt op til keglen.
3. Blå vender om kegler og udfordrer rød spiller. Brug yderside til at cutte ind i banen og kom til afslutning.

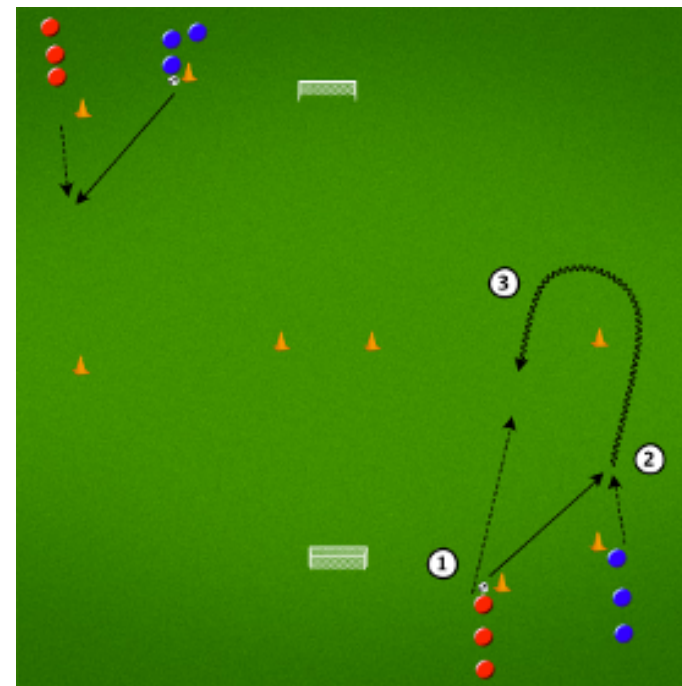
Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score på keglemål i midten.

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt, indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvarer.

Husk at skifte side (sæt kegler i modsatte side), så man dribler med det andet ben.

Fokuspunkter

- skab rum i midten ved at dribble og udfordre i siden
- Op kort: Oppe i målet korteste hjørne (dribble mod nærmeste stolpe)



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

