



## U9 – uge 45

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
45	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Boldøvelser – driblinger og finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Boldøvelser – driblinger og finter	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1-4v4	Lige tal - Opbygning fra den ene side til afslutning i den anden
	Station 3: Afslutninger– 15 minutter	Afslutning efter vending.	Afslutning med lodret vristspark og indersideafslutninger
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



## Opvarmning – 10 minutter

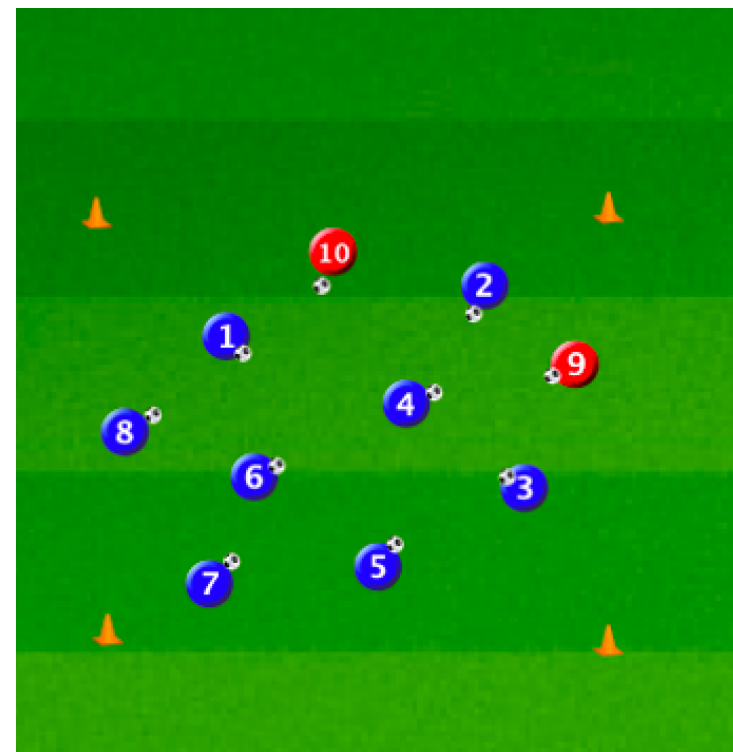
### Hale leg

Der er to fangere som skal fange de andre spillere. Alle spillere minus fangerne har en hale, som er en overtrækstrøje. Den sætter spillerne i kanten af shortsene, så den stadig stikker ud.

Det gælder for fangerne at fange de andre spillere. Når man bliver taget, så putter fangeren halen i shortsene og er med som spiller. Den som blev taget, er den nye fanger.

### Progression

Hver spiller har en bold, som de skal løbe med.



## Station 1 – Teknik – 15 minutter

### Yo yo

2 spillere om 1 bold

Man har to kegler hver som danner et mål.

Det er vigtigt der ikke er mere en ca. 2 meter imellem de to mål.

Som tegningen indikerer:

- så skal man score på makkerens mål.
- 1. berøring frem i banen
- Score på makkerens mål

Næste progression/fokuspunkt er:

- berøring med yderside
- berøring med inderside

Husk at gå begge veje.

Man kan vælge og lave et konkurrenceelement ved at sige man får point, når hver gang der scores.

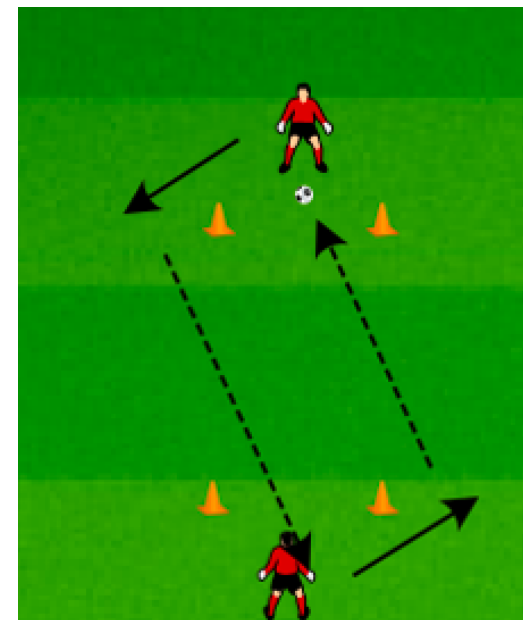
### Fokus

1. Spænde fodledet som en flitsbue ved boldkontakt

Efter 5 minutter spilles der 1 mod 1 på keglemål. Man får point ved at dribble igennem modstanderens mål. Afstanden imellem de to mål er ca 10 meter. 1,5 minutter pr kamp, så skifter man makker.

Træner tip:

Sørg for spiller kommer ud i bolden, så de ikke står inde ved eget mål.



## Station 2 – Spil – 15 minutter

### 4 v 4 powerplay

Det spilles kamp på fire mål.

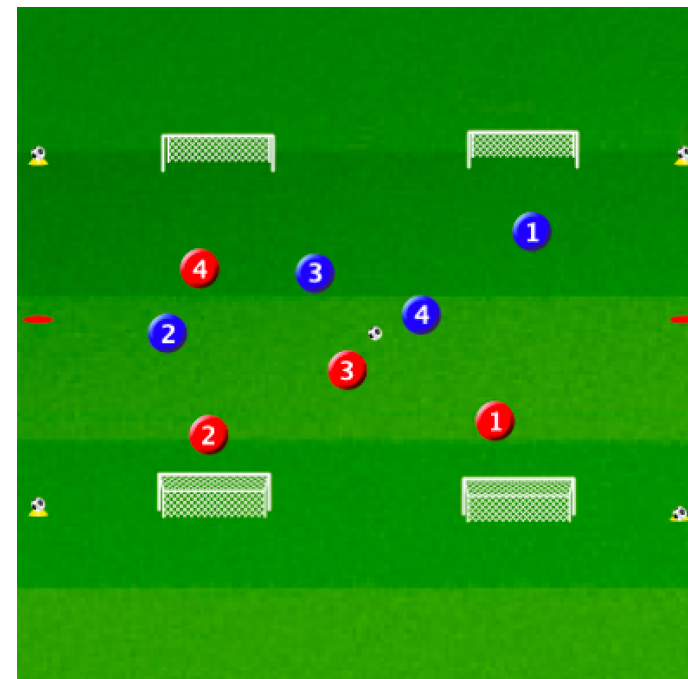
### Fokuspunkter

Spille og løb (masser af pasninger)

Træner tip:

Der kan komme meget snakken og fokus kan pludselig flyttes på hvem rørte bolden sidst.

Dermed kan spillet gå lidt i stå. Vær opmærksom på dette.



## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

### Drible bane og afslutning med lodret vrist

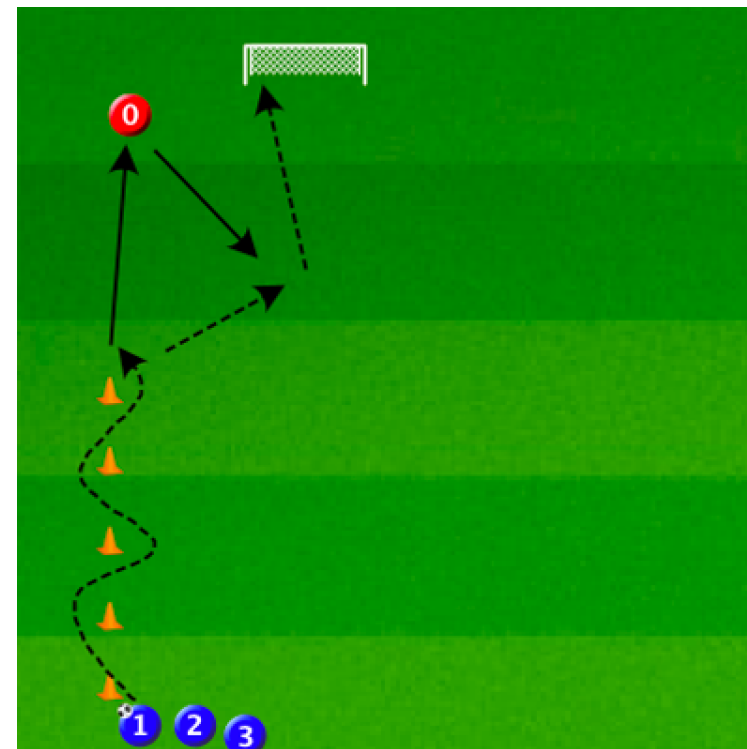
Spiller 1 dribler igennem keglene og spiller træneren. Dernæst løber spilleren ind mod midten, hvor han vil modtage bolden tilbage fra træneren. Der afsluttes første gang med lodret vristspark.

### Fokuspunkter

Instruktionsmomentet: Støtteben placeres ved siden af bolden. Skudbenet at tæerne peger ned i skoen, så man spænder i ankelleddet. Armene ud til siden og kroppen ind over bold

Træner tip:

Jo tættere på målet træneren står,  
jo nemmere har spillerne ved at lave et rigtig lodret vristspark.



## Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

