



U9 – uge 1

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
1	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Boldøvelser – driblinger og finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Agility & hurtige fødder	Afslutninger med inderside og lige vrist
	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

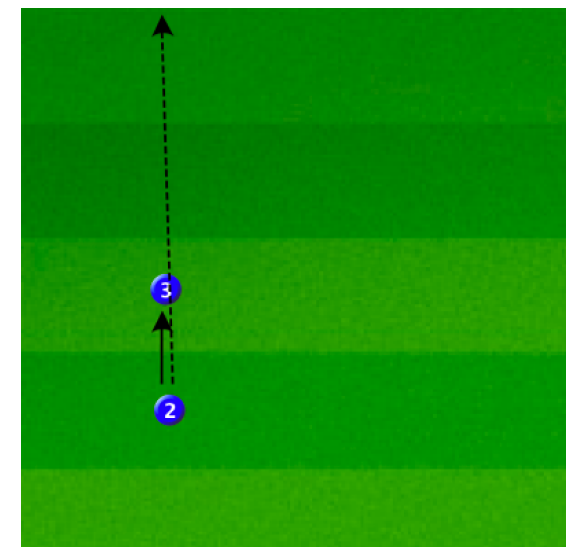
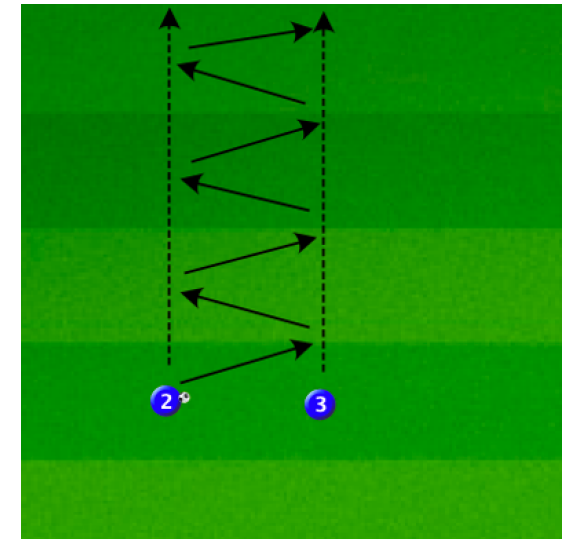
Opvarmningsøvelsen foregår således at man er sammen 2 og 2 om en bold.

Første gang står man ved siden af hinanden ca. 3 meter fra hinanden. Man spiller med fjerneste ben samtidig med man lunter frem i banen samtidig. Når man kommer op tiden enden af banen vender man, så man også får trænet det andet ben.

Der er selvfølgelig flere muligheder:

- Tag en berøring med fjerneste ben frem i banen og spiller på anden berøring
- Løbe sidelæns og spille med indersiden

Næste gang så løber den ene baglæns imens den anden løber forlæns. Man løber på samme linje. Ham det løber med front fremad spiller bolden til den anden, som løber baglæns. Han sørger for at stoppe bolden med indersiden og forsætte sit løb baglæns. Dette fortsætter man med indtil man når enden. Her vender man, så man gør det modsatte.



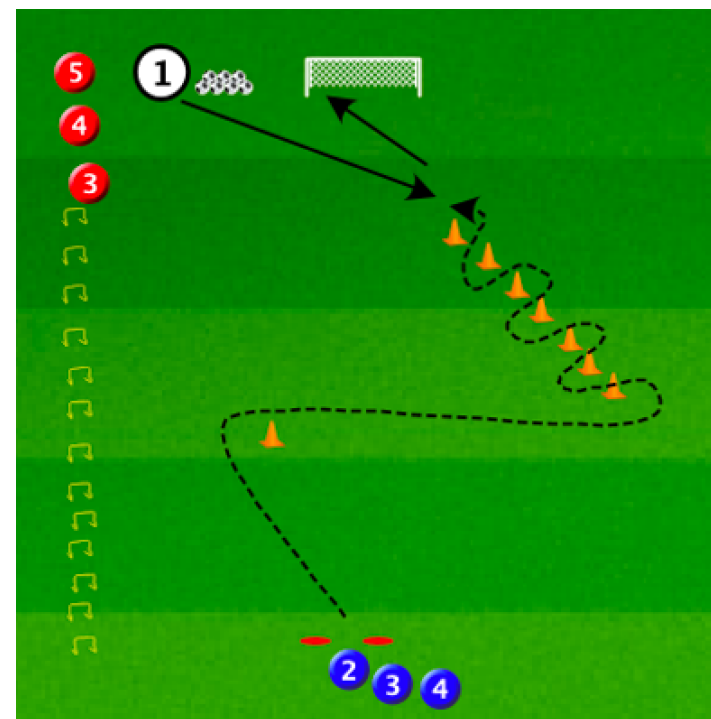
Station 1 – Teknik – 15 minutter

Agility øvelse

Øvelsen lægger fokus på agility. Spilleren starter med at løbe forbi den første kegle hen til keglerekken, hvor der løbes zig zag igennem. Når de er igennem modtager de en modløbsbold fra træneren, som de skal afslutte første gang med. Bolden hentes og afleveres til træneren, hvis man skyder forbi mål. Hernæst skal de igennem hækkene hvor de skal lave følgende:

- Hoppe på samlet ben
- Hoppe på venstre ben
- Hoppe på højre ben
- Skiftevis hoppe på et ben og samlet ben

Det behøver nødvendigvis ikke at være hække man bruger. Der kan også bruges ringe eller agility stiger.



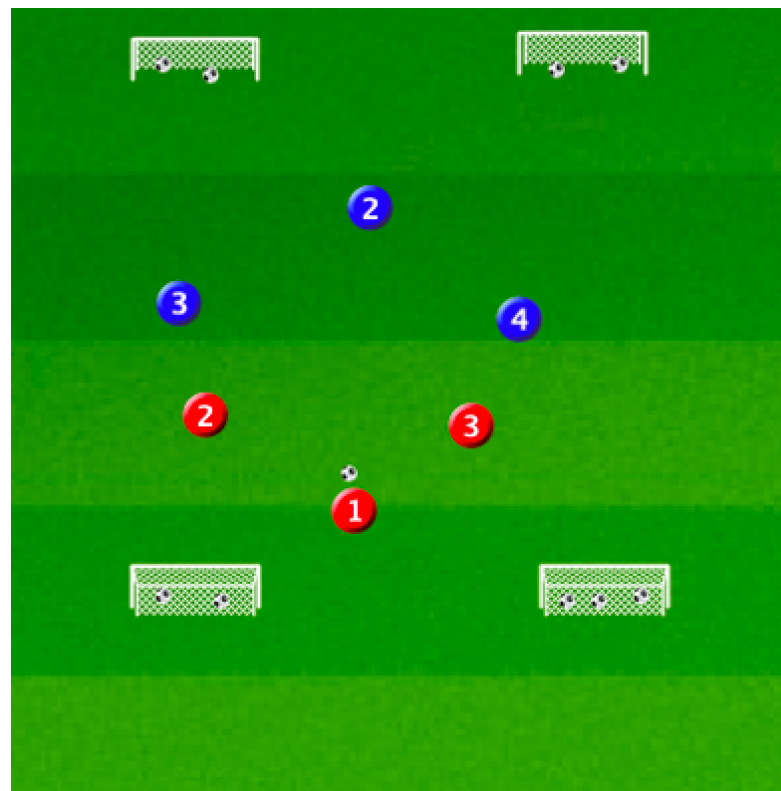
Station 2 – Spil – 15 minutter

Driblespillet

Der spilles 3v3 til 4v4 på små mål. Der må kun dribles fremad og ikke tilbage. Bolden må gerne afleveres tilbage, men så skal den efterfølgende aktion være en fremadrettet dribling.

Fokuspunkter

1. Driblinger
2. Fart og temposkift



Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Afslutning på anden berøring

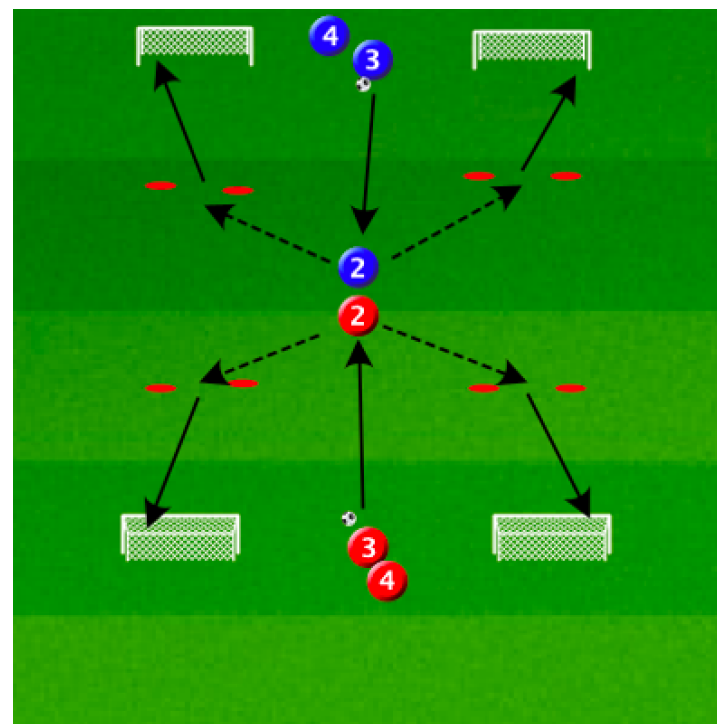
Der afleveres fra server til afslutter. Der foretages ET træk mod et af de opstillede kegler og afslutningen skal ske mellem de 2 kegler. Når man har afsluttet, henter man bolden og stiller sig bag køen. Serveren løber op og stiller klar.

Træner tip

Man kan vælge at modtage bolden med indersiden fjerneste ben eller ydersiden.

Afslutningen skal laves med lige vrist eller inderside afslutning.

Sørg for at lægge fokus på en ting af gangen.



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

