



## U9 – uge 4

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
4	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Boldøvelser – driblinger og finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Agility & hurtige fødder	1. berøring, pasninger & afslutninger.
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1-4v4 joker overtal	Starter med lige tal og går over til spil med joker
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Afslutning efter vending(rotation)	Afslutning med lodret vristspark og indersideafslutninger
	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
- Lave en vending med bolden rundt om egen akse
- Lave laudrup finten
- Lave step over finte
- Lave Cruyff finte
- Lave en finte man selv bestemmer



### Progression

Den sidste del er en leg. Man får alle spillerne til at drible 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

### Første berøring i trekant

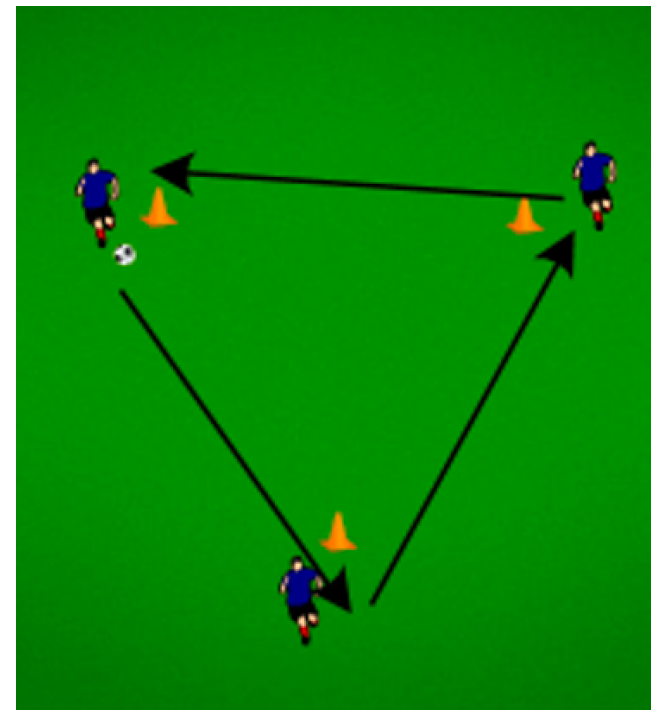
Der afleveres rundt om trekanten.

Modtag aflevering med en god første berøring, spil på 2. touch.

Størrelse af trekanten justeres efter alder/niveau

### Progression

Man spiller med at modtage bolden før keglen og spille den tilbage til boldholder, som spiller den videre i dybden. Dette fortsætter man med, hvor fokuspunktet er en god første berøring og pasning.



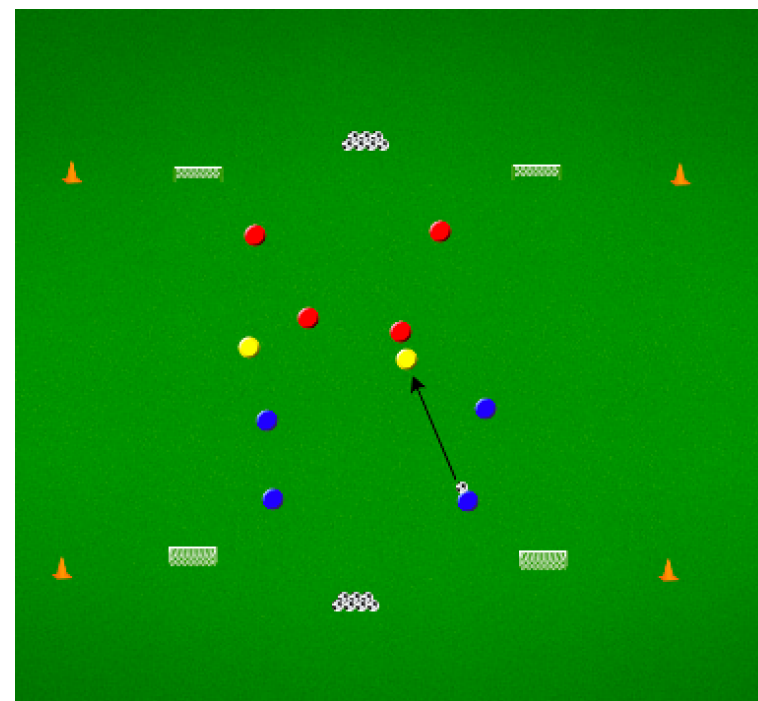
## Station 2 – Spil – 15 minutter

Der spilles 5v5 til at starte med. Efter 7 minutter tager man en spiller fra hvert hold som bliver joker.

Som der illustreres, så spilles der på 4 mål.

### Fokuspunkter

– turde spille en medspiller, der har en mand i ryggen

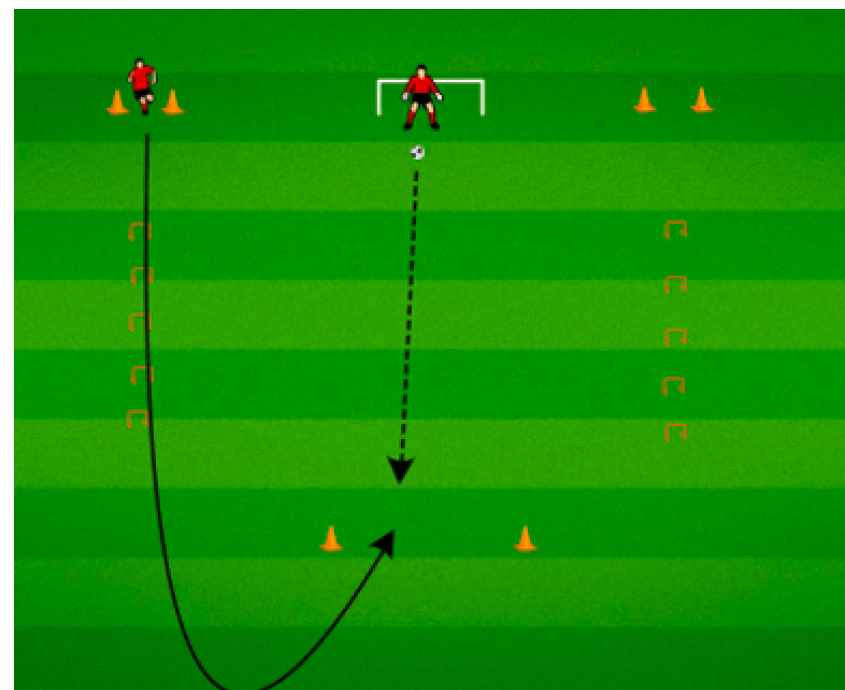


## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

1. Først starter med i den ene side. En spiller af gangen går igennem agilitybanen
2. løber rundt om keglen og modtager en bold af målmanden, og skyder på mål første gang.

Brug gerne end stige i stedet for hække, da vi skal træne hurtige fødder. Her er nogle eksempler på hvad man kan gøre:

- hoppe med samlet ben
- hoppe på et ben (både højre og venstre)
- begge fødder i et felt og det skal ske med et ben af gangen.
- To skridt frem og et tilbage.
- skifte vis et ben i et felt samtidig med man går fra højre side til venstre side skiftevis.



**Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter**

