



## U9 – uge 9

| Uge | Curriculum                           | Hovedområde               | Træningsprincipper                 |
|-----|--------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 9   | Opvarmning – 10 minutter             | Koordination              | Berøringer og vendinger            |
|     | Station 1: Teknik – 15 minutter      | Rotation & hurtige fødder | 1. berøring og vendinger retvendt. |
|     | Station 2: Spil – 15 minutter        | 1v2-2v4 overtal           | Vi spiller overtal og undertal     |
|     | Station 3: Afslutninger– 15 minutter | Afslutning efter vending  | Afslutning retvendt                |
|     | 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

1 v 1

Spillerne laver en kø bag de to høje kegler. Der skal stå en spiller imellem de to tre mandsmål. Spillet bliver sat i gang ved at træneren spiller bolden til den første i køen, som skal prøve og score på et af de to mål.

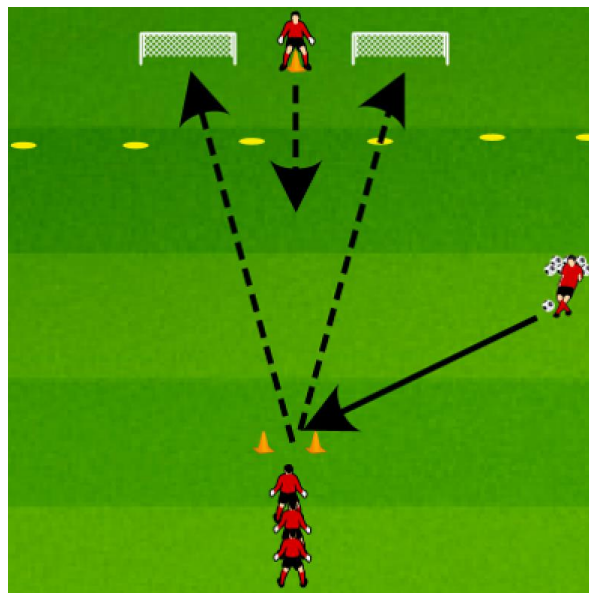
Angriberen må kun score, når han er kommet ind i scoringszonen, som er den som de gule kegler indikere. Forsvarsspilleren skal selvfølgelig løbe ud af scoringszonen og prøve og få fat i bolden og sparke den væk.

Når et spil er slut, så sørger forsvasspilleren at bolder ryger ud til træneren igen og angrebsspilleren bliver nu forsvarsspiller, og skal løbe ned til keglen imellem de to mål inden spilleren må begynde og forsvare.

Progression er at træneren sætter spillet hurtigere i gang, dermed skal den forhenværende angrebsspiller, skynde sig på plads som forsvarsspiller ellers får den nye angrebsspiller en kæmpe fordel.

Fokuspunkter:

- En god 1. berøring frem i banen
- Retningsskifte



## Station 2 – Spil – 15 minutter



Overtalsspil med masser af mål

Rød spiller bolden op på kanten, der spiller bolden i støtte.

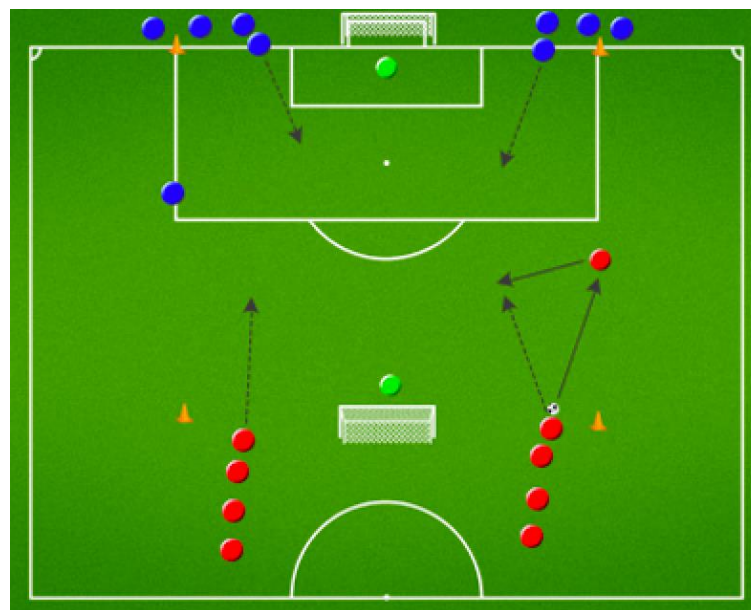
Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres kant, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

Fokuspunkter:

- hold bolden centralt
- skab og udnyt overtal



### Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Friløber med pres



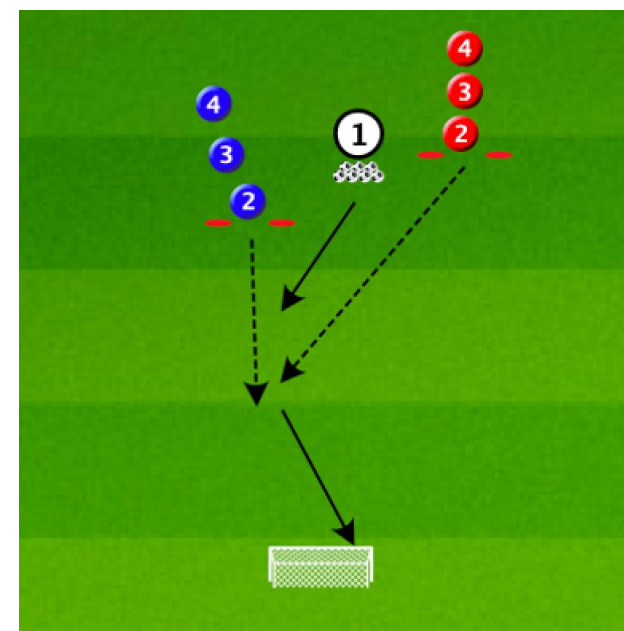
Der dannes to køer, som står forskudt af hinanden. Den ene kø er længere fremme mod mål. Træneren står i midten og sætter spillet i gang ved at spille bolden i fødderne på den spiller der står forrest i køen ved den kø der er længest fremme mod mål. Spilleren dribler så hen tæt mod mål og afslutter. Samtidig med spillet bliver sat i gang løber den forreste fra modsatte kø efter den anden spiller, og prøver at stoppe afslutningen.

Progression.

1. Blå spillere kan stå fejlvendt i det de modtager bolden fra træneren.
2. Man kan ændre afstanden på køerne, så de står tættere eller længere fra hinanden.

Fokuspunkter:

1. Afslutning retvendt
2. Masser af fart og berøringer



## Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

