



## U9 – uge 10

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
10	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

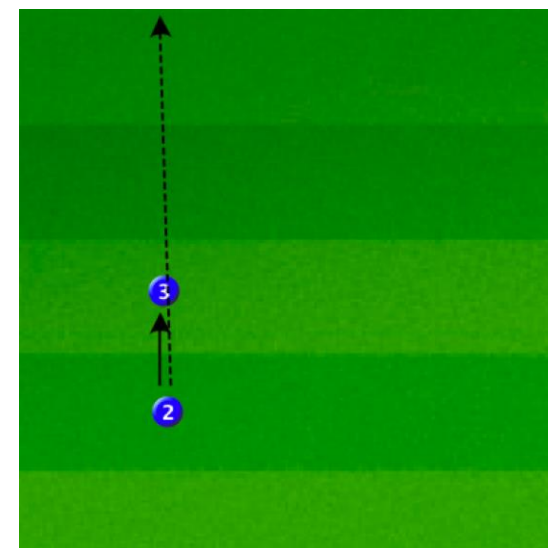
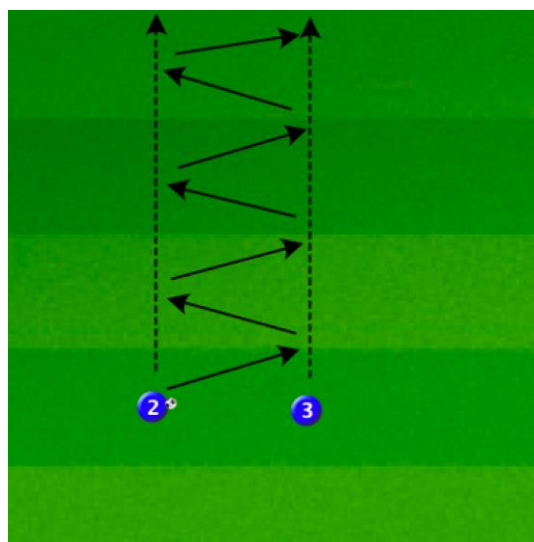
Opvarmningsøvelsen foregår således at man er sammen 2 og 2 om en bold.

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 mulighed:

- 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

Første berøring i trekant

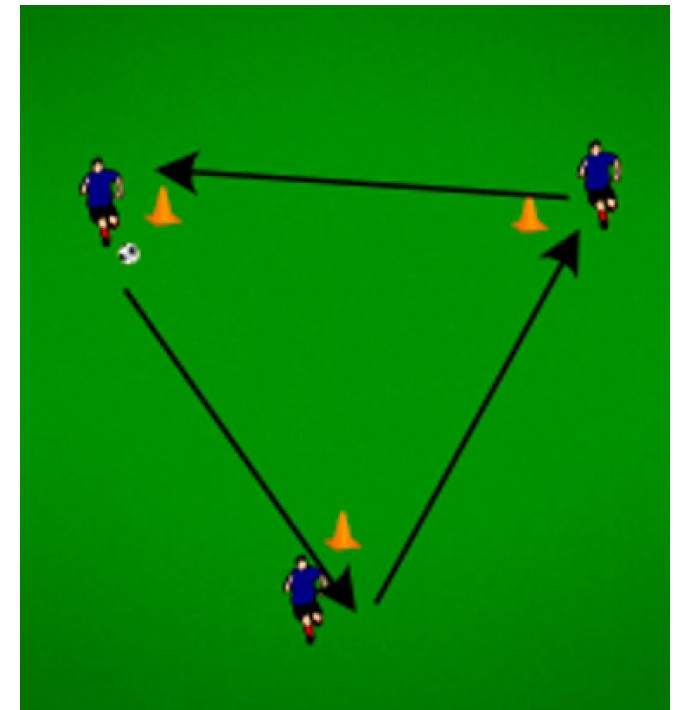
Der afleveres rundt om trekanten.

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

Størrelse af trekanten justeres efter alder/niveau

Progressen:

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.





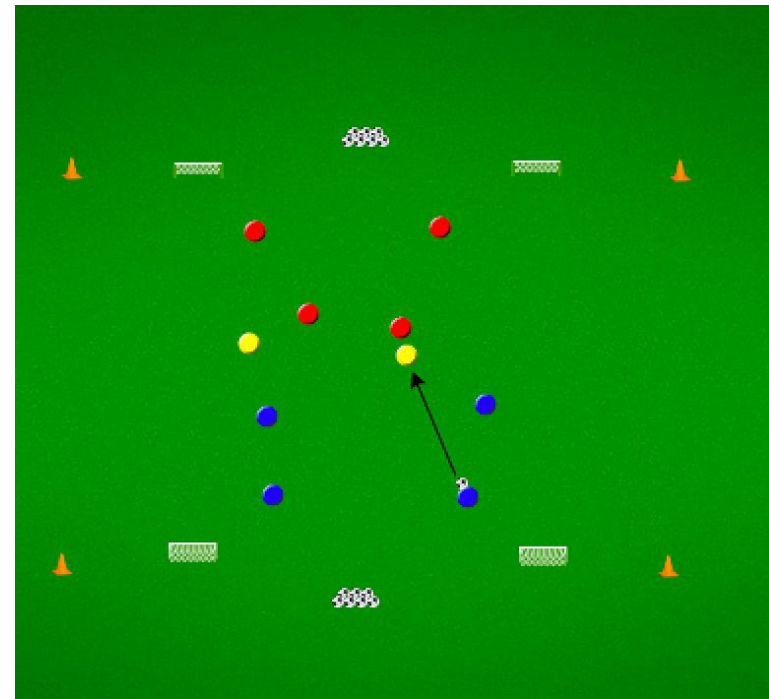
## Station 2 – Spil – 15 minutter

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

Som der illustreres, så spilles der på 4 mål.

Fokuspunkter:

- Turde spille en medspiller, der har en mand i ryggen
- Spille i undertal og overtal



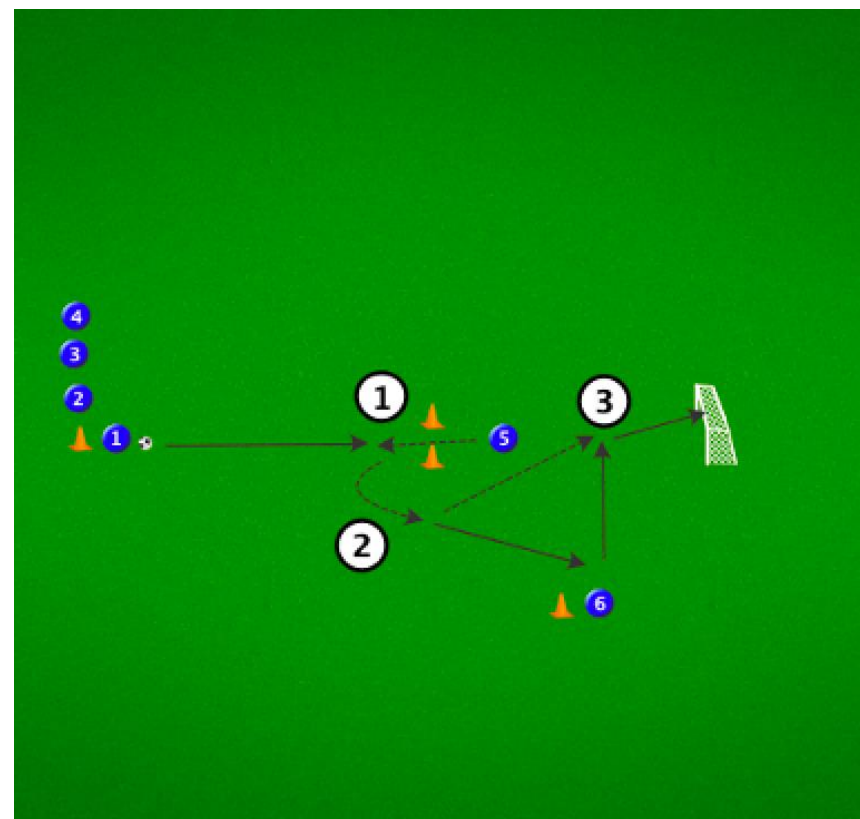
### Station 3 – Afslutninger – 15 minutter



1. Blå spiller 1 laver en indersidepasning til blå spiller 5 som kommer i løb gennem kegleporten.
2. Blå spiller 5 laver en vending på 1. berøring og spiller bolden fladt til blå spiller 6
3. Blå spiller 6 laver en pasning ind foran mål til blå spiller 5, som kommer i løb. Blå spiller 5 afslutter i det lange hjørne på målet.

#### Fokuspunkter:

- vendinger med yderside og inderside
- vending bag om støttebenet (imellem benene)



## Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

