



U9 – uge 11

	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
11	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Berøringer og vendinger
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Agility & 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

Drible finter opvarmning

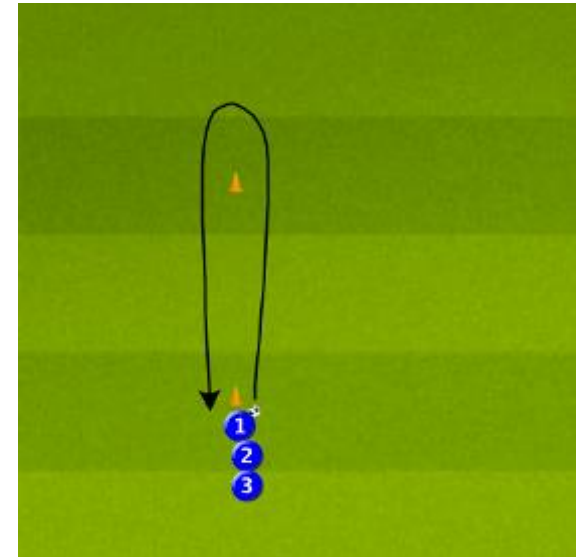
Ved denne opvarmningsøvelse har man 2 kegler og 1 bold. Man løber en ad gangen med bolden forbi keglen og om bag i køen.

Man giver en high five til den næste i køen, samtidig med man afleverer bolden. Del spillerne op i maks 3 spillere.

Man kan løbe runde keglen på følgende måde:

- Drible med inderside(drible med begge ben)
- Drible med yderside(drible med begge ben)
- Højre ben
- Venstre ben
- Fodsål
- Drible baglæns (sørg for spillerne trækker bolden efter sig og ikke bruger hælen)

Dertil kan vi også lægge på at man skal lave husmandsfinten, når man kommer op til keglen.



Station 1 – Teknik – 15 minutter

Teknisk cirkel

Denne øvelse er en teknisk øvelse, hvor halvdelen af spillerne står ude imellem keglerne i cirklen med en bold og resten står i midten inde ved keglen.

Den måde det foregår på er ved at løbe ud til en boldholder lave en øvelse og tilbage forbi keglen i midten og videre ud til en anden fri boldholder.

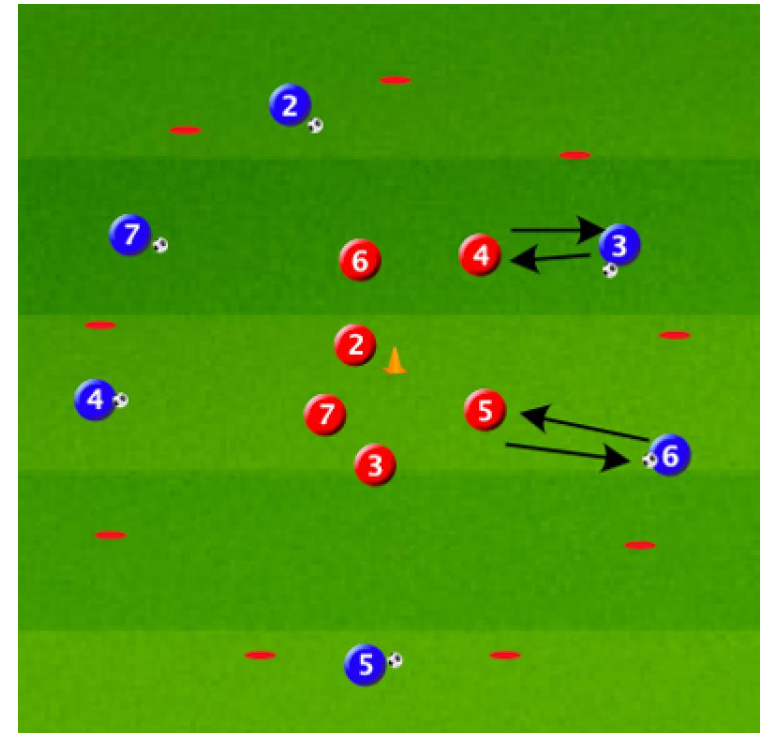
De øvelser man kan lave er:

- Inderside afleveringer
- få bolden i luften og læg den tilbage til boldholder med en inderside
- Tæmbolden med brystkassen og spil den derefter tilbage til boldholder
- Tæm den med låret og spil den tilbage til boldholder

Husk og træn begge ben.

Fokuspunkter:

- Masser af lyd (fx fortæl eller peg hvilket ben man gerne vil have bolden til)
- kvalitet frem og kvantitet



Station 2 – Spil – 15 minutter

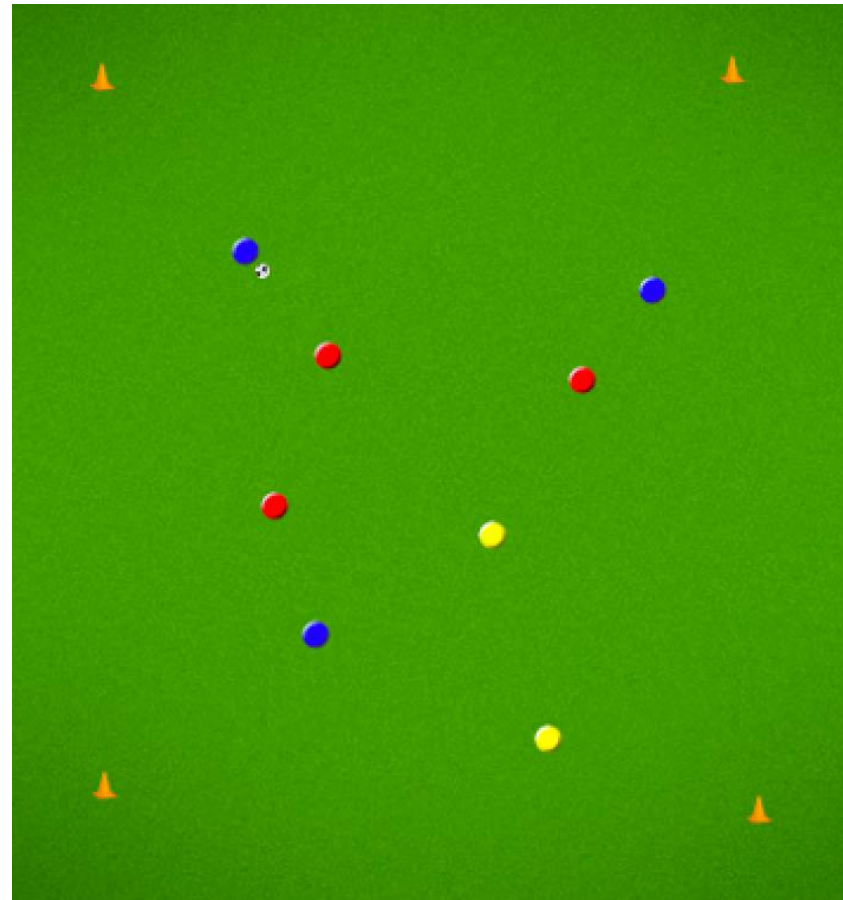
Possession spil

Der spilles 3 mod 3 med 2 jokere. Antallet af spillere kan tilpasses.

Det er et possessionspil, hvor det handler om at være i boldbesiddelse.

Fokuspunkter:

- korte indersidepasninger langs jorden
- spil i vinkler & orientering
- bevægelse for boldholder





Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

Afslutning med vending

Øvelsen starter med man dribler mod modsatte kegle, laver en vending mod næste kegle, og til sidst en vending mere med en afslutning til allersidst.

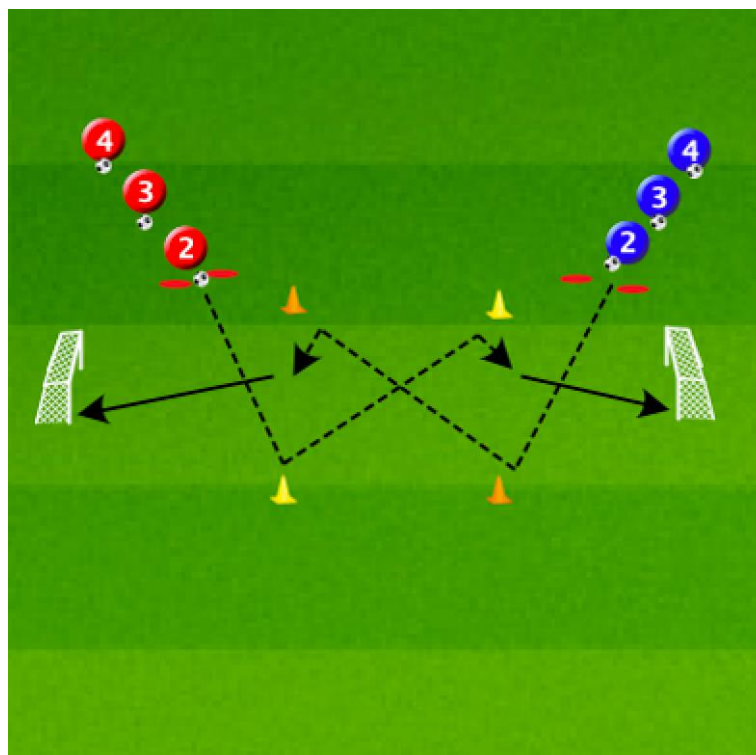
Man har to køer som kører samtidigt, det betyder spiller også får øvet sig i at kigge op, og øvet vendinger til både højre og venstre side.

Vending kan laves på følgende måder:

- Bag om støttebenet
- Indersiden
- Yderside

Fokuspunkter:

- Gode vendinger



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

