

U8 – uge 32



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
32	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger & finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Pasninger & 1. berøringer	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1-4v5	Overtal & undertal
	Station 3: Afslutninger – 15 minutter	Lodretvristspark & inderside afslutninger	Bolden ligger stille
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



Opvarmning – 10 minutter

Løbetur med øvelser

Som opvarmning for U6-U9 en lille løbetur med øvelser meget godt for ungerne, når man virkelig kan se spillerne har krudt i numsen.

Træneren bestemmer længden på ruten. Alle spillere og trænere løber med på turen. Man laver typisk 4-5 stop, hvor der laves forskellige øvelser, som kan være:

- Ronaldo finten
- Sprællemænd
- Englehop
- Spille bolden fra inderside til inderside. Progressionen er at kunne gøre det hurtigt som muligt.
- Skiftevis træde op på bolden med højre og venstre fod. Progressionen vil være at skifte ben i luften og gøre det så hurtigt som muligt.

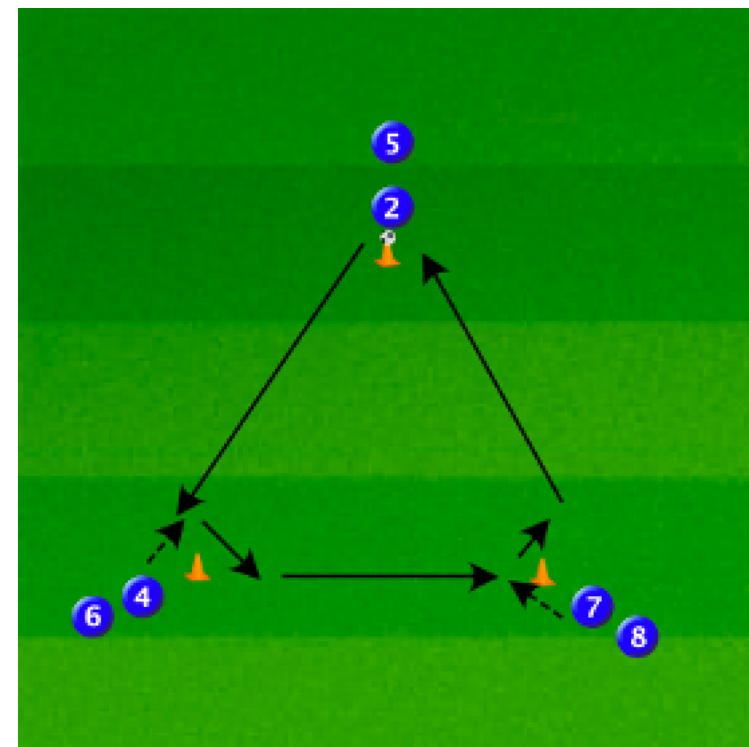
Station 1 – Teknik 15 minutter

Ajax trekant

Ajax trekant. Spiller 1 aflevere til spiller 2 der med 1 berøring vender mod spiller 3, og aflevere bolden etc.

Fokus

1. Spænde fodled (tæerne op ad)
2. Balance kropsholdning
3. Bolden inden for spilafstand

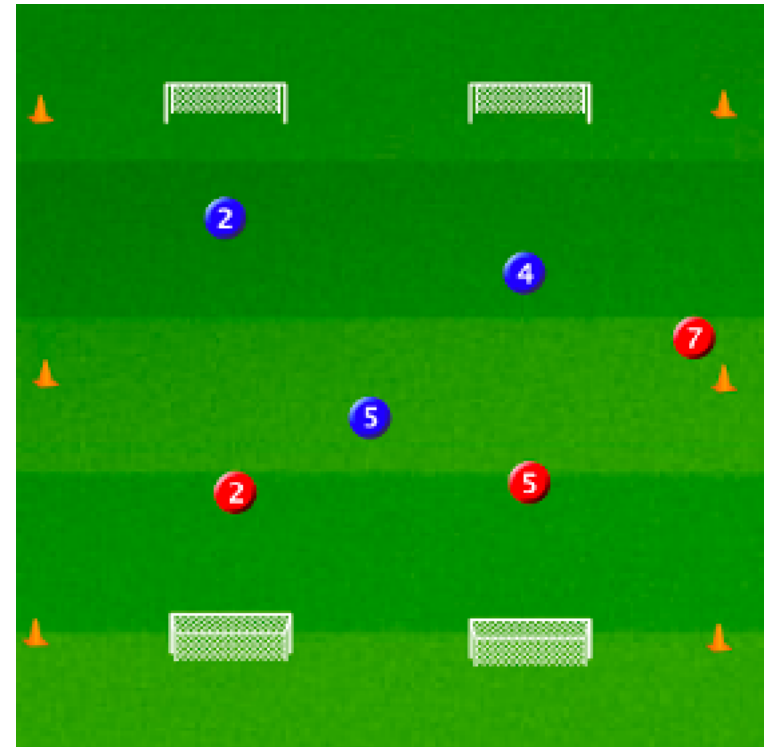


Station 2 – spil 15 minutter

Kamp på fire mål. Røde har 2 mål og blå har to mål. Der skal mindst være 1 spiller over midten på modstanderens halvdel. Ellers er der frit spil og senere øges sværhedsgraden med fx begrænsninger i antal berøringer på modstanders banehalvdel.

Fokus

1. Hele tiden øje på bolden
2. Bevægelse og skabe vinkler
3. Spil fremad hvis du kan



Station 3 – Afslutninger 15 minutter

Afslutning med agilitybane

Øvelsen foregår således at spillerne stiller op bag en af keglerne ved siden af målet.

Her starter en spiller af gang med at løbe igennem hækkene, og forbi keglen ud for målet, dernæst løber de mod mål, hvor de får spillet en bold, som de skyder i mål på deres 1. berøring.

Man kan løbe igennem hækkene på følgende måder:

- Hoppe med begge ben samlet
- Hoppe på højre ben
- Hoppe på venstre ben
- Frøhop

Progression

- Hurtigt som muligt men stadig med høj kvalitet i øvelsen.
- Næste progression kan være at skyde med venstre ben, højre ben, og lodret vristspark.
- Løbe imod hinanden 1 v1.

I stedet for hække kan man også bruge stiger eller ringe.
Man kan også kombinere det hele.

Fokuspunkt

Lodretvrist (spænd i fod ledet og tærne ned i bunden af skoen)



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

