



U8 – uge 34

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
34	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	Lodret vristspark & indersideafslutninger	Modløbsbold & bold fra siden
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



Opvarmning – 10 minutter

Løbetur med øvelser

Som opvarmning for U6-U9 er en lille løbetur med øvelser meget godt for ungerne, når man virkelig kan se, at 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-finte
- Sprællemænd
- Englehop
- Spille bolden fra inderside til inderside. Progressionen er at kunne gøre det så 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

Korte indersidepasninger

Førstegangsaflleveringer hele vejen rundt undtagen "midten" af M'et, hvor bolden trækkes med rundt om keglen og derefter afleveres på 2 berøringer. Spillerne roterer med bolden rundt.

Fokus

- Indersidepasninger: spænd i fodled, tæer opad i støvlen
- 1. berøring med fjerneste ben

Pasningskvalitet

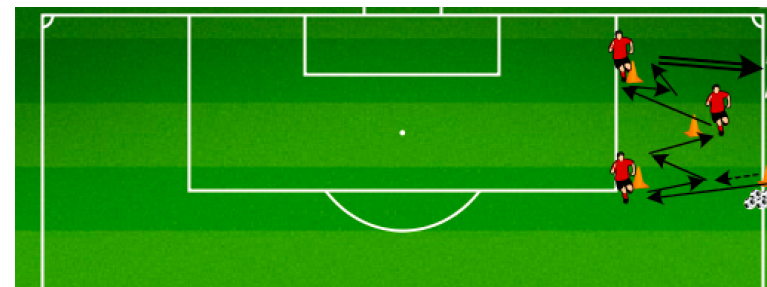
- Spil på fjerneste ben
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand

Forberedelse af boldmodtagelse:

- Forfinte (væk og imod eller imod og væk)
- Timing i løb
- Skab vinkler

Progression

- Sæt to M'er op og konkurrer om hvilket hold først når 20 mål.
- Hvis ikke der er nok spillere til to M'er, så sæt tid på øvelsen og se hvor mange mål der kan scores på fx 2 minutter.



Station 2 - Spil – 15 minutter

1v1 på to mål

Spillerne laver en kø bag de to høje kegler. Der skal stå en spiller mellem de to 3-mandsmål. Spillet bliver sat i gang ved at træneren spiller bolden til den første i køen, som skal prøve at score på et af de to mål.

Angriberen må kun score, når han er kommet ind i scoringszonen. Forsvarsspilleren skal løber ud af scoringszonen og prøver at få fat i bolden og sparke den væk.

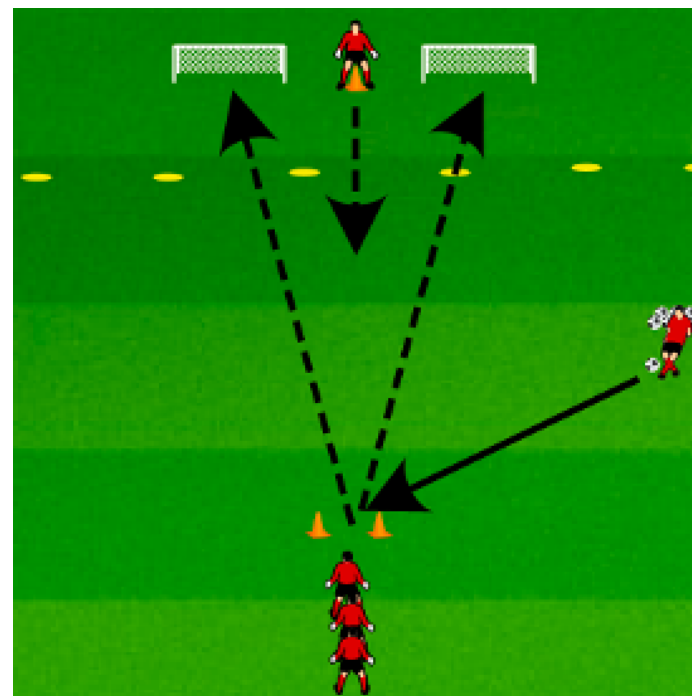
Når et spil er slut, sørger forsvarsspilleren for at bolden kommer retur til træneren. Angrebsspilleren bliver nu forsvarsspiller og skal løbe ned til keglen mellem de to mål inden spilleren må begynde at forsvare.

Progression 1

Træneren sætter spillet hurtigere i gang. Dermed skal den forrige angrebsspiller skynde sig på plads som forsvarsspiller, ellers får den nye angrebsspiller en kæmpe fordel.

Progression 2

Ved erobring må forsvarsspilleren score på et mål i modsatte ende af banen. Det giver endnu flere dueller.



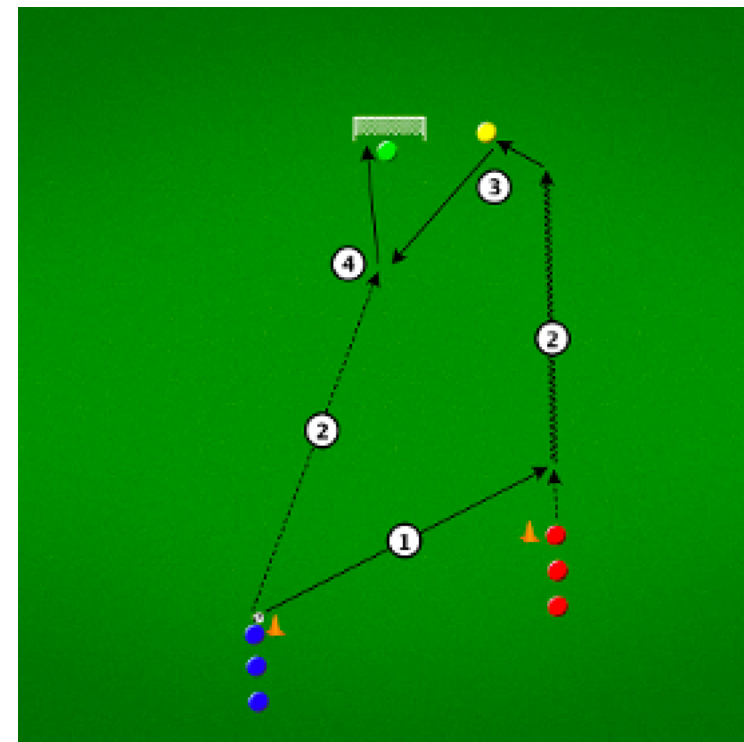
Station 3 - Afslutninger – 15 minutter

Rød kegle placeres ca. 35 meter fra målet. Blå kegle placeres ca. 7 meter bag rød kegle.

1. Blå laver en indersidepasning foran rød som løber frem og modtager bolden med en aktiv førsteberøring.
2. Rød dribler mod baglinjen i en lige linje. Blå løber samtidig mod midten i et timet løb (løb ikke for hurtigt).
3. Rød afleverer til træneren (gul) som lægger af til blå, der kommer i et timet løb.
4. Blå afslutter på mål.

Rød og blå bytter efterfølgende række. Rød skal huske at tage bolden med.

Bemærk at tempodriblinger bruges, når der er plads og tid til det.



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

