



U8 – uge 35

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
35	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	Bold fra siden & medløbsbold
	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

Yo-yo

2 spillere om 1 bold

Spille til hinanden med inderside. Med 1. berøring føre bolden forbi keglen og spille den tilbage på 2. berøring - skift mellem at spille med højre og venstre inderside.

Fokus

- Spænde fodledet som en flitsbue ved boldkontakt
- Se på bolden lige før og ved boldkontakt
- Vurdere hastigheden på bolden ved modtagelse

Progression 1

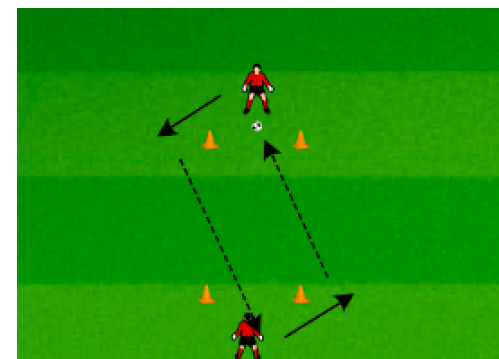
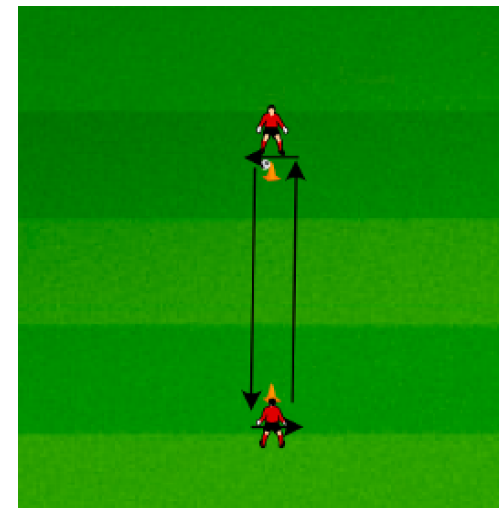
Spillerne har hver to kegler som danner et mål. Der skal være ca. 2 meter mellem de to mål.

Spillerne skal score på makkerens mål: 1. berøring spilles frem i banen, derefter forsøges scoring på makkerens mål.

Progression 2

1. berøring laves med ydersiden. Husk at gå begge veje.

Konkurrencemulighed: Spillerne får point hver gang de scorer.



Station 2 - Spil – 15 minutter

1v1 – 4v2 på 4 mål

Blå spiller er offensiv og starter med bolden. Rød spiller er defensiv og skal erobre bolden eller forhindre blå i at score.

Blå dribler ned mod rød og skal ved hjælp af finter, fart eller temposkift skabe ubalance for rød spiller, så der kan scores i et af målene.

Hvis rød spiller erobrer bolden, kan denne forsøge at score i modsatte ende.

Efter scoring (eller når bolden ryger ud af banen) starter de næste to spillere.

Spillerne skal være inde i scoringszonen, før de må afslutte.

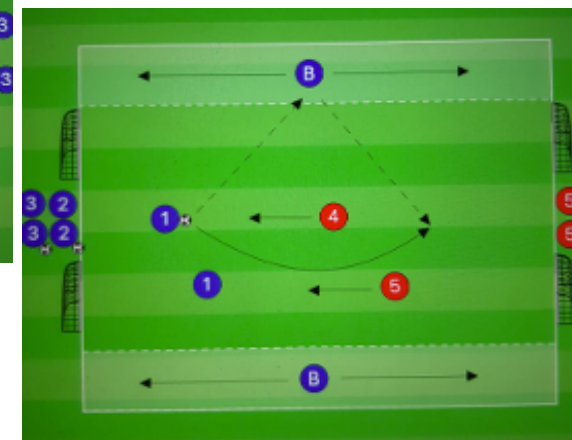
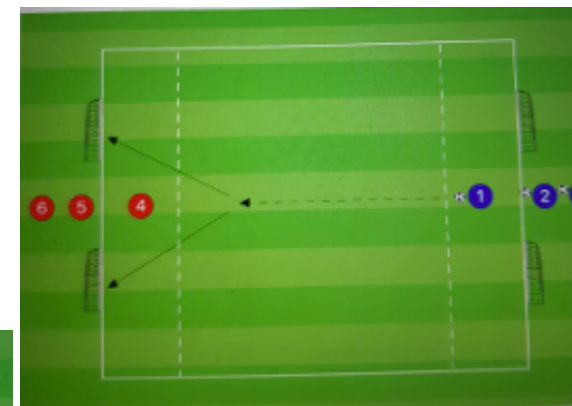
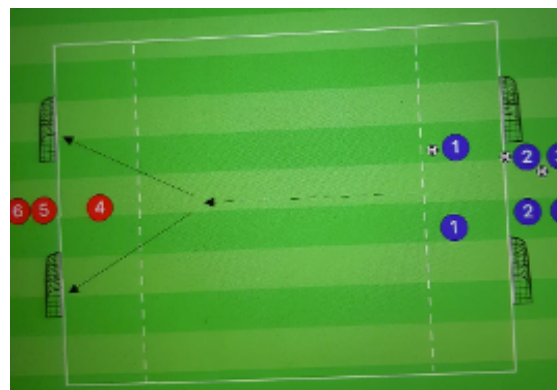
Efter hver aktion bytter spillerne rækker.

Fokuspunkter

- Drible direkte mod modstander for at opsøge pres
- Finter
- Temposkift

Variationsmuligheder

- 1v1
- 2v1
- 4v2 (med 2 spillere som bander)



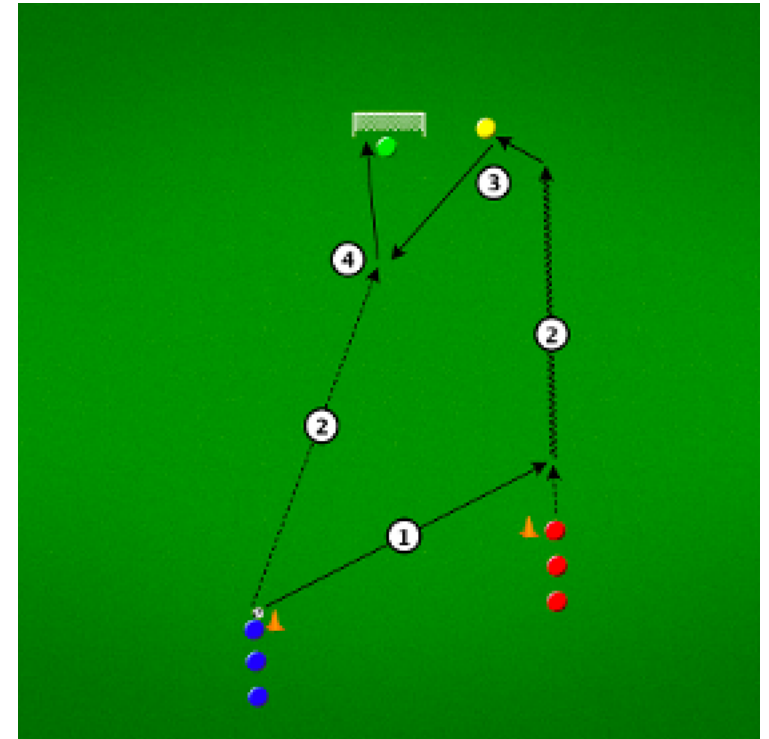
Station 3 - Afslutninger – 15 minutter

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

