



U9 – 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	Medløbsbold & 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-finten
- 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.



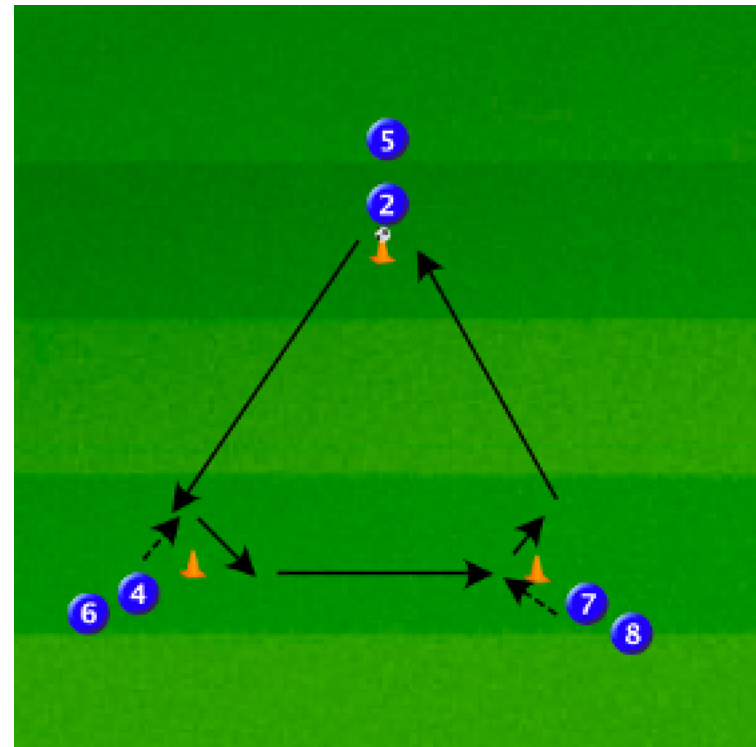
Station 1 – Teknik 15 minutter

Ajax-trekant

Spiller 1 afleverer til spiller 2 der med 1. berøringen vender mod spiller 3 og afleverer bolden etc.

Fokus

- Spænde fodled (tæerne opad)
- Balance og kropsholdning
- Bolden inden for spilafstand



Station 2 – spil 15 minutter

1v1 til 2v2

1. Blå starter med at løbedrible gennem keglebanen.
2. Blå afleverer bolden til medspiller.
3. Medspiller modtager bolden og laver tempodribning ned mod målene i modsatte ende.
4. Blå forsøger at score i et af de to mål. Rød forsvarer målene. Hvis rød erobrer bolden, skal han forsøge at score i ét af blå's to mål.

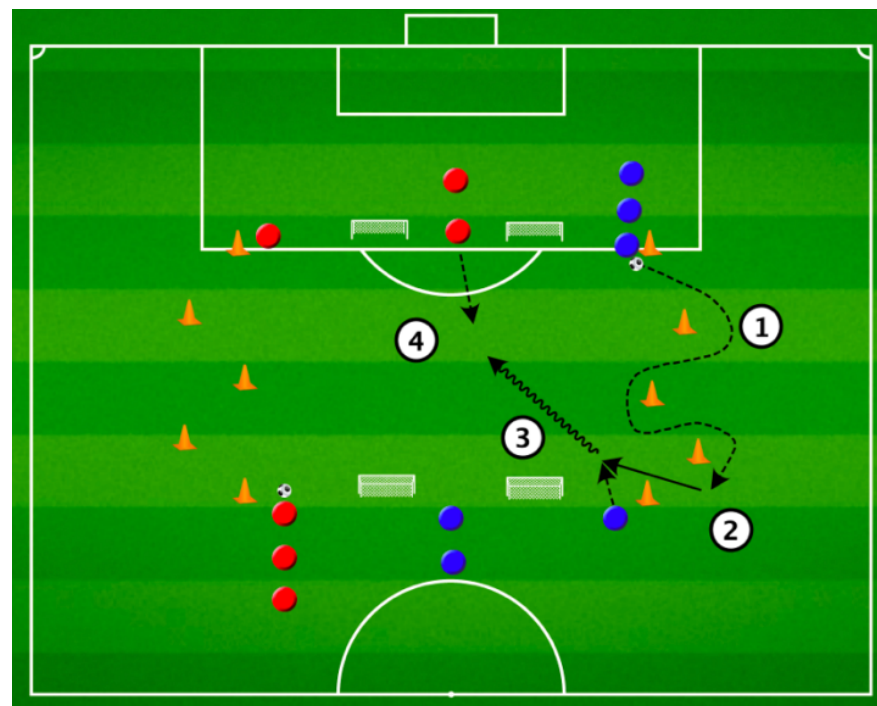
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at dribble i modsatte side.

Fokus

- Løbedribning gennem keglebane med højest mulig fart
- Tempodribning ned mod mål

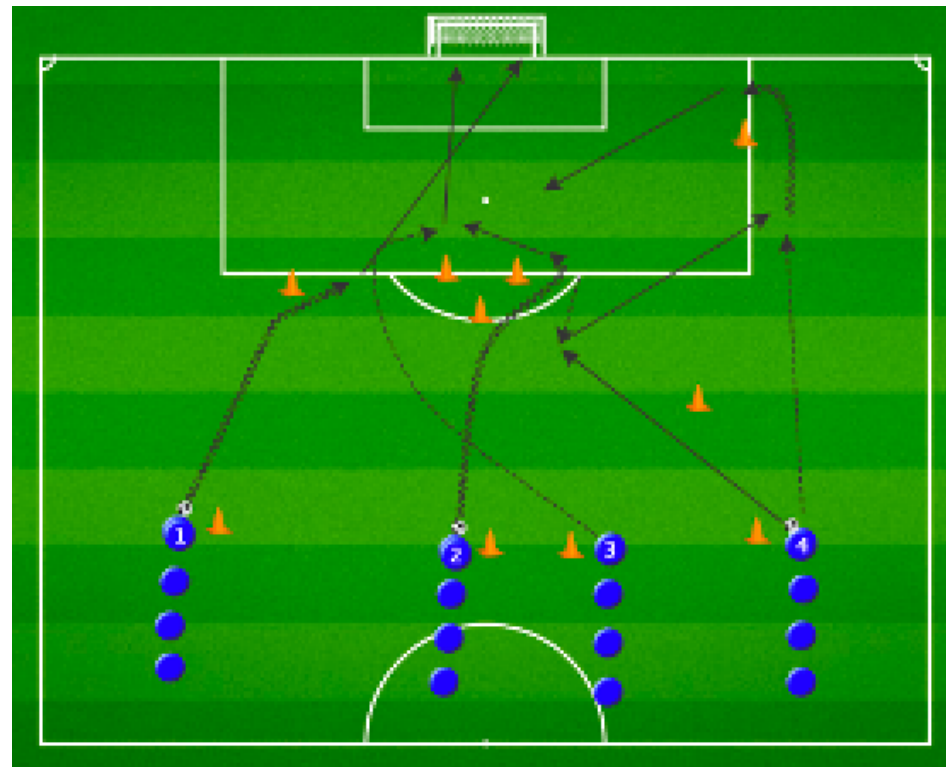
Progression

Når rød og blå har afsluttet i hver side, kaster træneren en ny bold ind, og der spilles 2 mod 2.



Station 3 – Afslutninger 15 minutter

1. Spiller 1 starter med at dribble mod keglen, laver stepover og afslutter hårdt i det lange hjørne.
2. Spiller 2 dribler mod midterkeglen, laver stepover og dribler forbi keglerne. Derefter spilles bolden til spiller 3, som afslutter på mål. Spiller 3 er kommet i overlap.
3. Spiller 2 løber ned i banen mod 4 og spiller bande uden om keglen.
4. Spiller 4 dribler til baglinje og laver cutback eller chipbold i feltet. 1,2 og 3 er løbet ind i feltet (forreste, straffespillemåle og bagrum) og søger afslutning.



Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter

