



## U9 – uge 39

Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
39	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Driblinger, hurtige fødder & rotation
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Vendinger & 1. berøring	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v2-2v4	Overtal
	Station 3: Afslutninger– 15 minutter	Afslutning efter vending.	Op kort: Oppe i målet korteste hjørne
	Kamp – 20 minutter		Frit spil



## Opvarmning – 10 minutter

### Opvarmning driblinger & agility

Opvarmningen går ud på spiller 2 dribler med bolden over til keglen hvor spiller 4 står. Dernæst lader spilleren bolden ligge og løber frem til keglen foran hvor der ligger en bold som han dribler modsat med. Her placeres den ved keglen, hvor så spilleren fortsætter det samme. Dem der står i kø med spiller 4 gør det samme bare modsat, så når de får bolden fra spiller 2, så dribler spiller 4 mod spiller 3, og fortsætter frem i banen osv.

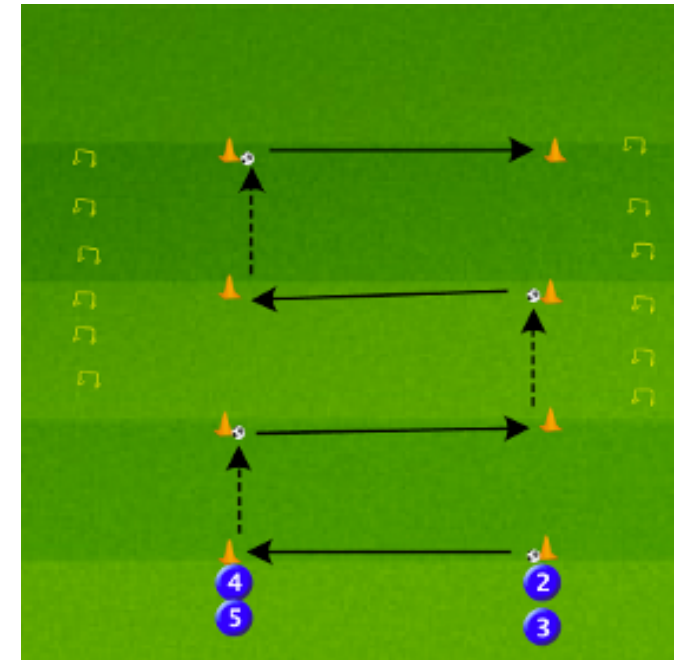
Driblingerne kan laves på følgende måder:

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

Når man kommer igennem keglene, så skal man igennem hækkene/keglerne/stigerne.

Man kan løbe igennem hækkene/keglerne/stigerne på følgende måde:

- Hoppe med samlet ben
- Hoppe på højre ben
- Hoppe på venstre ben
- To skridt frem et tilbage
- 1 skridt imellem
- 2 skridt imellem
- Sidelæns

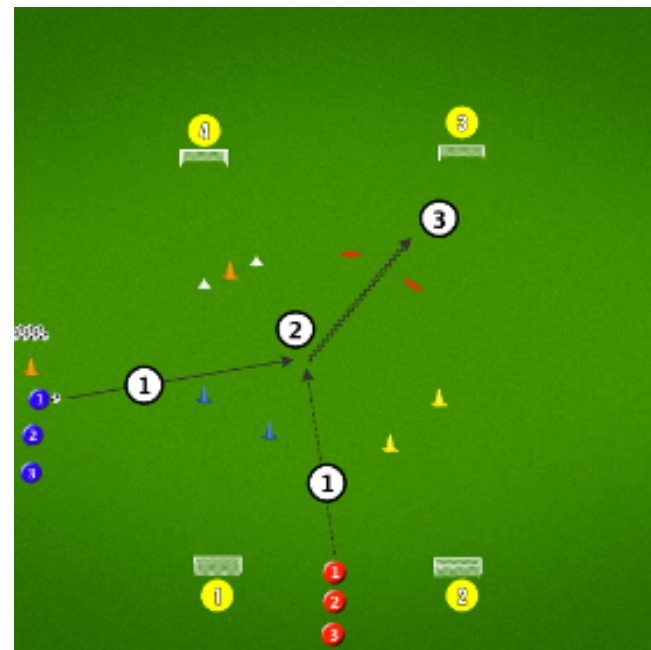


## Station 1 – Teknik – 15 minutter

Opstil en bane der er 20 x 20 meter med fire 3-mandsmål.

1. Blå spiller 1 laver en indersidepasning ind i banen til fremløbende rød spiller 1.
2. Rød spiller 1 laver en 1. berøring med inder- eller yderside og dribler ud af et af de tre keglemål der ikke er blokeret med en orange kegle.
3. Rød spiller 1 skal (så snart han er igennem den røde port) vende og score på mål nr. 1, 2 eller 4 (der må ikke scores på mål nr. 3). Blå spiller 1 skal forsøge at forhindre scoringen.

Husk at vende spiller til den anden side ved at flytte de røde spillere over på modsatte side mellem mål 3 og 4. Når du gør dette, er det blå keglemål der spærres. Husk at bytte blå og røde spillere.



### Fokuspunkter

- 1. berøring med inderside
- 1. berøring med yderside

## Station 2 – Spil – 15 minutter

### Opsøg pres 3 mod 2 til 2 mod 1

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter. Der spilles 2 mod 3.

De to blå spillere kan score på rød 5-mandsmål.

De tre røde spillere kan score på blå 5-mandsmål.

Rød fører bolden frem og skal score på blå's 5-mandsmål. Der skal afsluttes så hurtigt som muligt.

Den af de røde spillere, der afslutter eller taber bolden, bliver ene forsvar mod de to blå spillere.

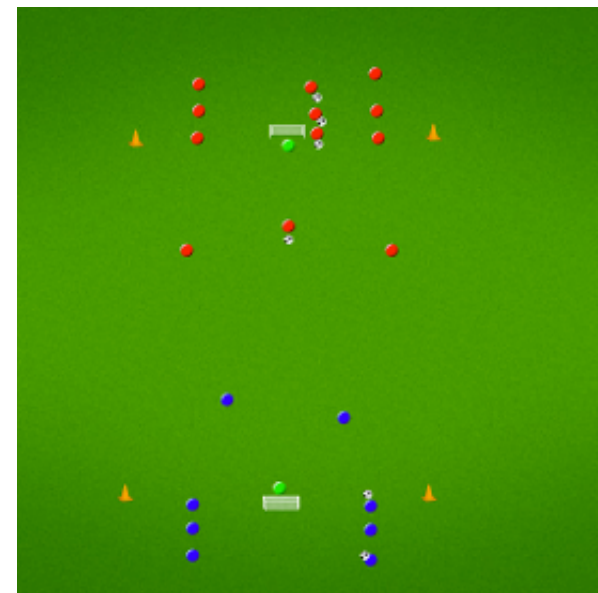
Dvs. umiddelbart efter 3 mod 2 situationen køres en 2 mod 1 situation.

### Fokuspunkter

- opsøg pres og søg egen chance frem for at aflevere til en medspiller, der med det samme bliver presset - er man fri tæt på mål, så søg afslutningen
- boldholder aktiverer sin direkte modstander (opsøg pres) ved at dribble mod og finte ham/hende
- beslutningstagen: skal boldholder finte sin direkte modstander eller spille bolden

### Progression

Sæt målmand i blå's mål.



## Station 3 – Afslutninger – 15 minutter

### 1 vs 1 offensiv afdrible med yderside

Lav en bane der er ca. 35 x 25 meter med to 5-mandsmål.

1. Rød spiller bolden frem til blå.
2. Blå løber dribler med ydersiden rundt op til keglen.
3. Blå vender om kegler og udfordrer rød spiller. Brug yderside til at cutte ind i banen og kom til afslutning.

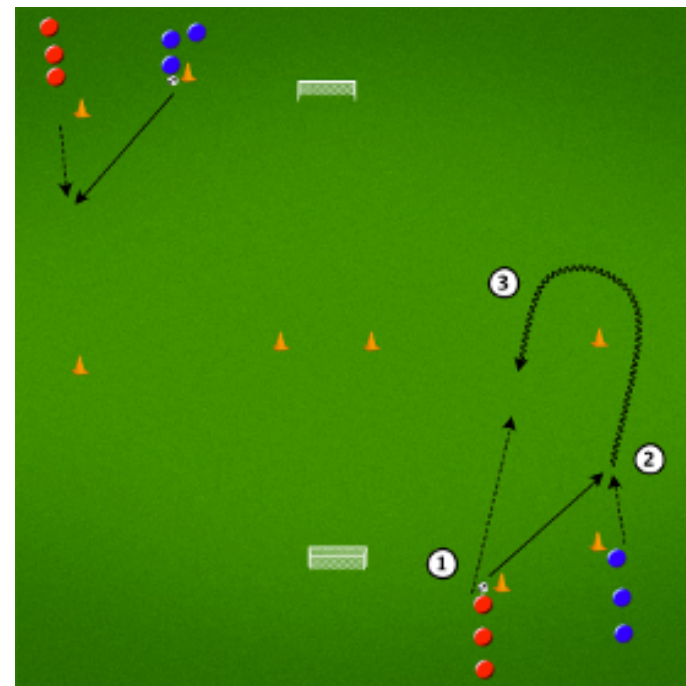
Hvis rød erobrer bolden, skal han/hun score på keglemål i midten.

Der køres samtidigt fra hver sin ende. Når det ene par er færdigt, indgår de i det andet pars øvelse, så der spilles 2 vs 2. Blå skal score i det mål, hvor rød er forsvarer og rød skal score i det mål, hvor blå er forsvarer.

Husk at skifte side (sæt kegler i modsatte side), så man dribler med det andet ben.

### Fokuspunkter

- skab rum i midten ved at dribble og udfordre i siden
- Op kort: Oppe i målet korteste hjørne (dribble mod nærmeste stolpe)



**Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter**

