

# U9 – uge 43



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
43	Opvarmning – 10 minutter	Koordination	Boldøvelser – driblinger og finter
	Station 1: Teknik – 15 minutter	Boldøvelser – driblinger og finter	Inderside, yderside og fjerneste ben
	Station 2: Spil – 15 minutter	1v1-4v4	Lige tal - Opbygning fra den ene side til afslutning i den anden
	Station 3: Afslutninger– 15 minutter	Afslutning efter vending.	Afslutning med lodret vristspark og indersideafslutninger
	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

### Førsteberøringer og pasning

Opstil en hexagon og spillerne stiller sig i to rækker på hver side af hexagonet.

1. Rød laver en flad og hård indersideaflevering ind i midten af hexagonet. Samtidig løber første blå spiller ind i hexagonet og modtager pasningen.

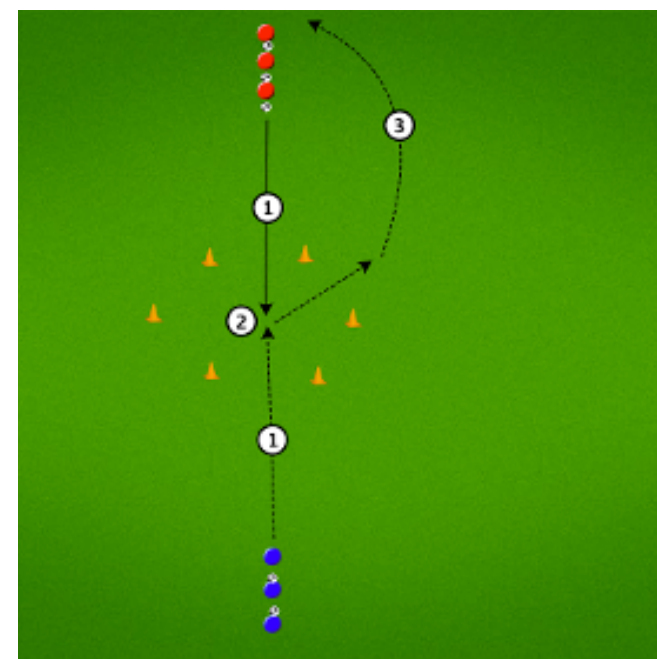
2. Blå laver en aktiv førsteberøring frem i banen og kører ud mellem to kegler. Husk at øve begge veje.

3. Blå løber bag i røds række.

Det hele starter nu forfra, hvor det er rød der løber ind i hexagonet og modtager en indersideaflevering fra blå.

### Fokuspunkter

- indersidepasning: støttefod ved siden af bold, hæl frem, tæer opad (spænd i ankelled), sving ben lige frem og igennem bolden, ram bold på ækvator
- aktiv førsteberøring frem i banen: yderside og inderside



## Station 2: Spil – 15 minutter

### 4 v 4 powerplay

Der spilles 3 v 3 - 5 v 5. Spillet foregår således at der er en bold i spil. Når bolden bliver skudt ud af banen, så sørger den der berører bolden sidst, for at hente den. Imens må det andet hold tage en bold, som ligger ude ved et af hjørnerne og begynde at spille videre. Samtidig skal den som skyder bolden ud hente den og placere den på den frie kegle.

Ved opstart fra kegle må man enten dribble eller spille den i gang (hurtig igangsætning).

### Progression

1. Alle skal over midten for at en scoring tæller.
2. Ved mål henter man en ny bold ved en af hjørnerne og det andet hold placerer den anden bold ved den frie kegle.

### Fokuspunkter

1. Opbygning fra den ene side til afslutning i den anden.
2. Masser af lyd.
3. Spille og løb (masser af pasninger)



## Station 3: Afslutninger – 15 minutter

### Afslutning med lodret vristspark

Spiller 2 spiller bolden til spiller 3 som laver et forfinteløb inden modtagelse af bolden. Herefter skal spilleren blive retvendt på 1. berøringen ved hjælp af fjerneste ben. Spiller 3 spiller den til spiller 4 som også foretager sig et forfinteløb inden modtagelse af bolden. Dernæst spiller spiller 4 bolden frem i banen til træneren, som ligger bolden af til afslutning med lodret vristspark.

### Fokuspunkter

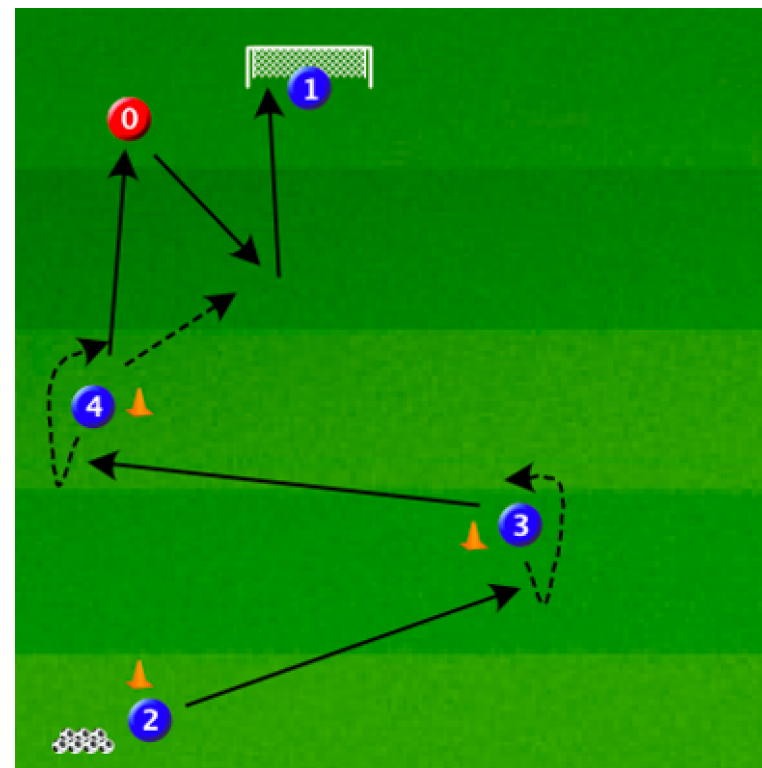
Lodret vristspark

Modtagelse af bolden med fjerneste ben.

Forfinteløb:

Formålet er at skabe sit eget rum.

Man løber væk fra positionen og dernæst i modsat retning.



**Kamp uden fokuspunkter – 15 minutter**

