

# U9

## Generelt

- Træningen skal være alsidig, sjov og spændende.
- Træningsøvelser må gerne gå igen – men der skal også være fokus på variation, for også at træne ud fra forskellige spilsituationer.
- Alle træningsøvelser (inkl. Opvarmning) foregår med bold.
- Opvarmningen skal stadig være alsidig (ikke kun fodbold), mens resten af træningspasset har fokus på teknisk træning
- Træningspas afstemmes til den niveaudeling, der vælges til træningen (25-50-25)
- HUSK: I denne alder er det vigtigt, at de tekniske øvelser også har fokus på koordination og motorik.
- Der trænes to gange om ugen.
- Der spilles 5 mod 5 med målmand til kamp

## Forventninger til forældre

- Hjælp med ved "stationer"/opgaver til træning, når træneren har brug for det.
- Hjælper med at dømme kampe på hjemmebane.
- Forældre transporterer selv deres børn til kamp.
- Hjælp evt. med tilmelding ved stævner, med trænerens godkendelse.
- Efterlev klubbens værdisæt for "forældreinvolvering" og "de 11 bud"

## Læringselementer

### Teknik

- Jonglering med bold – fokus på at bruge begge fødder
- Finter – spilleren skal op på 3-5 favoritfinter
- Vendinger – spilleren skal have 1-2 favoritvendinger
- Tæmning med fod og lår (stigende sværhedsgrad)
- Hovedstød
- Vristspark (stigende sværhedsgrad, f.eks. hoppende bolde)
- Boldovertagelse
- Første berøring og korte/præcise afleveringer
- "Hurtige fødder"
- Arbejde mere med "chokoladebenet"

Målmanden:

- Skal have trænet udspark
- Skal have trænet korte udkast
- Fokus på gribeteknik ved jorden og i luften (gribe og sikre bolden)
- Træning af faldeteknik

### Taktik

- Forståelse for spillernes "roller" på banen
- Skal have motiveres til – og have mod til - at benytte egen kreativitet på banen.

### Fysiske færdigheder

- Har trænet på lille agility bane
- Fysisk udvikling gennem små 1:1 kampe /øvelser til træning

## **Teamplyer færdigheder**

- Forstår at bidrage positivt til holdånden, både til træning og til kamp
- Oplevelse af succes, når der bidrages til at medspillere bliver bedre

## **Niveaudeling - kampe**

På dette alderstrin bestræber vi os på ikke at foretage nogen niveauopdeling af spillerne.