

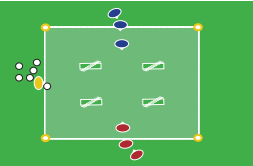

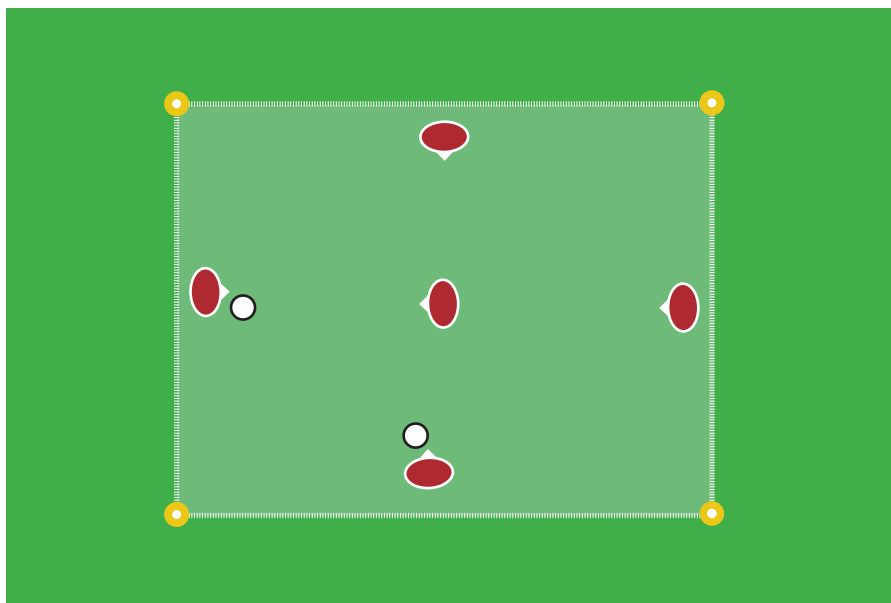


U7 // PROGRAM A

| TID | ØVELSE | FOKUSPUNKT | ANTAL | DIFFERENTIERING |
|-----------------|---|--|-------------|---|
| 1 10-15 min. |  <p>Flipperen</p> <p> Video</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Brug indersiden på 1. berøring • Vending på 1. berøring | 6-20 | + 1. berøring med yderside + 3 bolde - Gør banen større - 1 bold |
| 2 15-25 min. |  <p>1. berøringer</p> <p> Video</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Aktiv 1. berøring • Orientering • Temposkift | 6-12 | + Kør øvelse med flere bolde - Blødere pasninger |
| 3 15-25 min. |  <p>1v1 - omvendte mål</p> <p> Video</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Retningsskift tæt på modtander • Turde lave finter | 6-10 | + Spil på tid (eks. 20 sek.) - Vend målene om |
| 4 15-25 min. |  <p>1v1 - Afslutning</p> <p> Video</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bolden tæt ved fødder • Turde lave finter | 8-16 | + Gør banen smallere - Gør banen bredere |
| 5 15-30 min. |  <p>Kamp</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op | 3-12 | + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone |



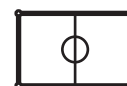
10-15 MINUTTER



6-20 SPILLERE



6-13 ÅR



5x5 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne præcise pasninger og 1. berøringer. Spillerne med bolden skal spille bolden til spilleren i midten, som tager en 1. berøring mod en af spillerne uden bold og spiller den på sin 2. berøring. Herefter vender han sig imod den anden bold og gør det samme. Lad spillerne være i midten 1 minut og byt herefter, så alle kommer i midten.

Det er vigtigt med en god 1. berøring og præcise pasninger.

Husk at presse spillerne på tempoet i øvelsen.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- 1. berøring med indersiden
- Ikke for lange 1. berøringer

DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + 1. berøring med ydersiden
- + 3 bolde
- - Gør banen større
- - 1 bold

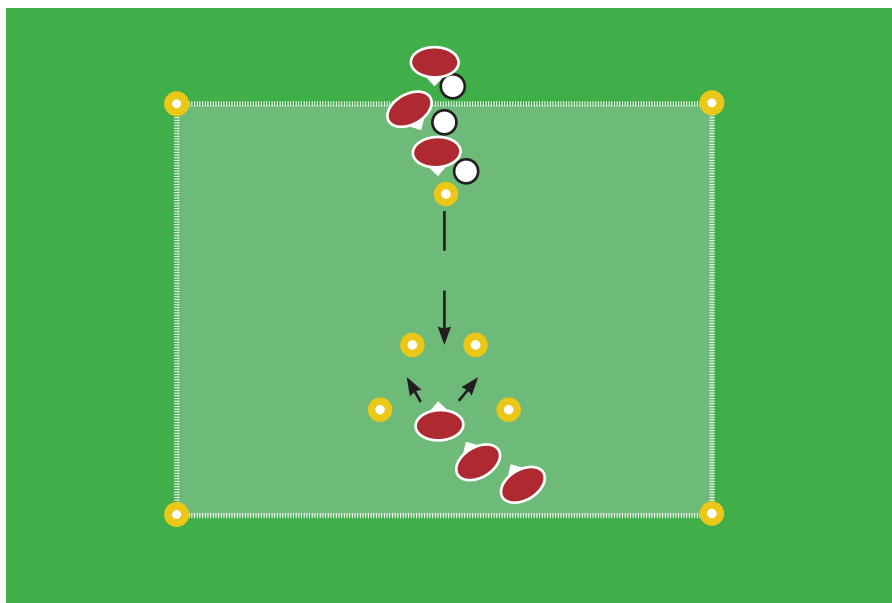
KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - kræver to baner ved siden af hinanden
- Hvilken spiller i midten kan få flest pasninger.

1. BERØRING - UD AF PORTEN



DBU BREDE



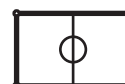
10-15 MINUTTER



6-12 SPILLERE



7-12 ÅR



5x15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger, samt 1. berøring.

Rød spiller bolden ned mellem keglene, hvorefter spilleren som modtager bolden, skal tage den med ud af firkanten på sin 1. berøring. Efter hver pasning, bytter spillerne kø, så man prøver at lave både pasning og 1. berøringen.

Den nemmeste og mest korrekte måde at tage bolden med ud af firkanten på, vil være med indersiden. Her åbner du op i kroppen og tager bolden til højre med dit højre ben og omvendt til venstre. Vi anbefaler, at man efter kort tid lader spillerne lege med at tage bolden ud med ydersiden, bagom støtteben osv. Det giver spillerne mulighed for selv at udforske mulighederne.

Husk også at bruge spillernes udviklingsben, sådan at man træner begge ben lige meget.

FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Temposkift efter 1. berøring
- Ikke lave en for lang 1. berøring

DIFFERENTIERING

- + 1. berøring med yderside
- + Lave porten mindre
- - Gør banen kortere
- - Gør porten større

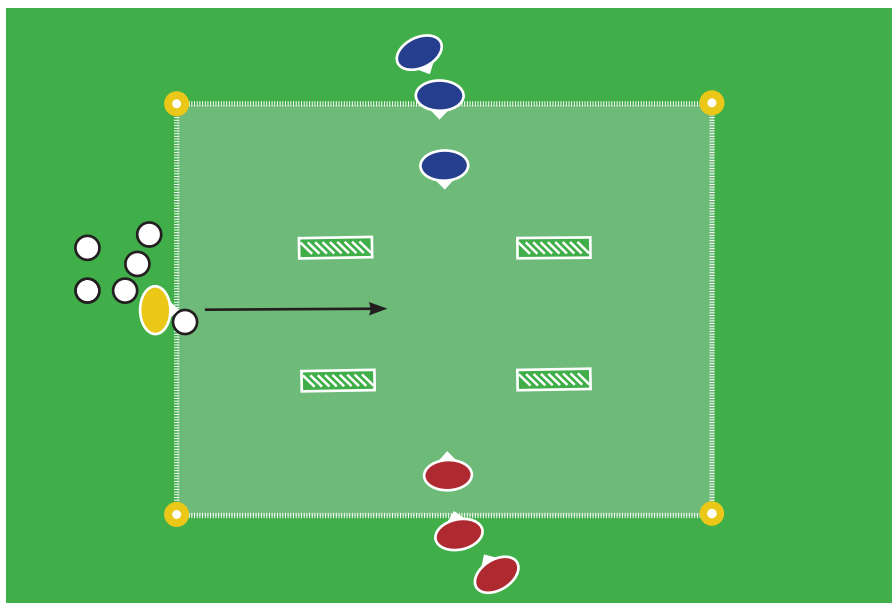
KONKURRENCE

- Spillerne får point, når det lykkes - hvem får flest point?
- Hvis man har to grupper, kan de spille mod hinanden - hvem kan lave flest korrekte 1. berøringer?

1V1 - OMVENDTE MÅL



DBU BREDE



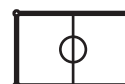
15-25 MINUTTER



6-10 SPILLERE



6-12 ÅR



20x25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne 1v1. Specielt spilleren som får bolden har mange fordele og kan tage nogle chancer med bolden. Oftest vil spilleren skulle vende med bolden for at komme fri af sin modstander. Derfor er det også vigtigt, at vi coacher på manden med bolden i øvelsen.

Øvelsen starter ved, at træneren sender en bold ind mod midten, og den spiller som når den først, skal forsøge at score i et af de fire mål som vender omvendt (ud af). Efter hver runde bytter spillerne side.

Husk at det er vigtigt, at alle prøver at have bolden, så hvis en spiller ikke er hurtig nok, kan man som træner altid spille bolden mod den pågældende spiller.

Kast evt. bolden ud på banen, så spillerne skal forsøge at kontrollere en bold som hopper.

Start gerne en ny bold inden de andre er færdige. Det gør ikke noget med flere på banen.

FOKUSPUNKTER

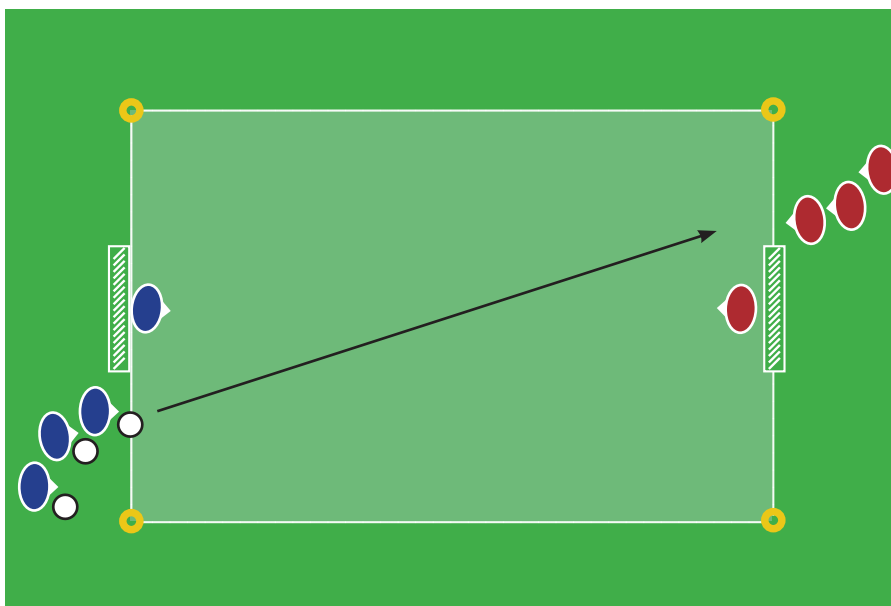
- Vendinger
- Turde lave finter
- Hurtig scoring når modstander er snydt
- Fede jubelscener efter scoring

DIFFERENTIERING

- + Spil på tid
- + Maks antal berøringer inden scoring
- - Vend målene om

KONKURRENCE

- Hvem scorer flest mål?
- Del spillerne i to hold og spil mod hinanden - hvilket hold scorer flest mål på 20 angreb?



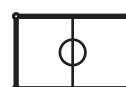
15-25 MINUTTER



8-16 SPILLERE



7-12 ÅR



20x25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en 1v1 øvelse, med masser af afslutninger.

Øvelsen starter ved at blå spiller rød og herefter skal rød forsøge at score i det modsatte mål. Rød må først afslutte på sin 1. berøring. Såfremt blå erobrer bolden, skal spilleren forsøge at score i det modsatte mål.

Det er vigtigt at man som forsvarsspiller kommer hurtigt frem, så angriberen ikke når at afslutte på sin 2. berøring.

Som angriber skal man arbejde med at komme så hurtigt som muligt til afslutning og kommer blå ikke hurtigt nok op og presser skal rød blot sparke på mål.

Angriberen behøver ikke dribble forsvarsspilleren, men må gerne afslutte så snart spilleren kan.

Husk at opfordre spillerne til at bruge begge ben.

FOKUSPUNKTER

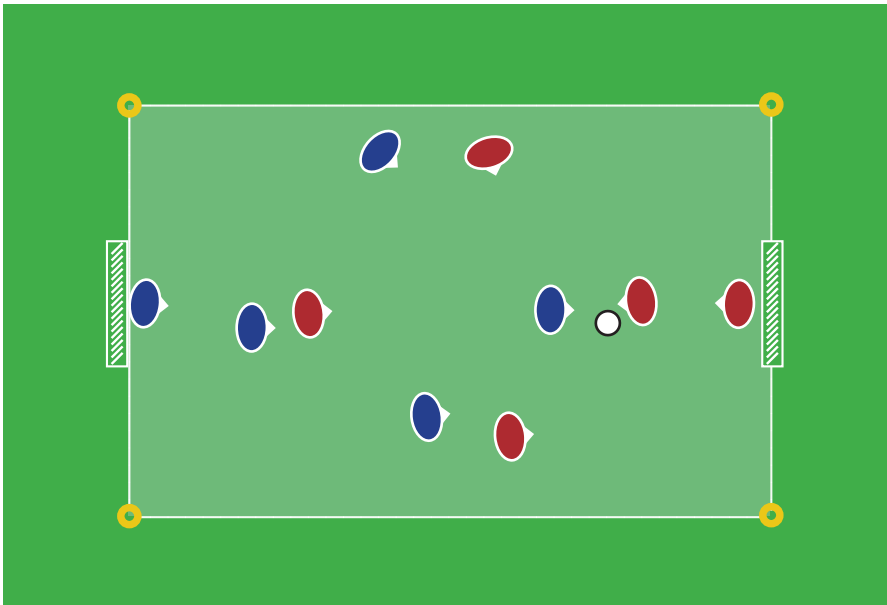
- God 1. berøring
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Maks 5 sek. inden afslutning
- - Lad dem sparke på 1. berøring

KONKURRENCE

- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst



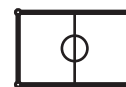
15-30 MINUTTER



3-12 SPILLERE



8-15 ÅR



25x30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp. Det er vigtigt at slutte træningen af med, at spillerne kan spille lidt frit, men hold altid fokus på de ting, I lige har trænet i tidligere øvelser.

Undgå så vidt muligt at stoppe spillet, men coach spillerne undervejs i øvelsen.

Kommer der dog et eksempel på det I lige har trænet, er det en god ide at stoppe spillet og spørge spillerne, om de så hvad der skete?

Husk at kamp er sjovt, og spillerne elsker at give den gas til sidst i træningen. Det er samtidig et godt tidspunkt at træne gode vaner som at spille bolden op nedefra, samt at træne positioner og roller, så udnyt det!

FOKUSPUNKTER

- Fokuspunkter fra træningen
- Spil bolden op nedefra
- Turde lave finter og øve sig
- Fede jubelscener efter scoring

DIFFERENTIERING

- + Gør bane eller scoringszone mindre
- + Maks tre berøringer
- - Gør scoringszonen større
- - Indsæt joker (kun med dem som har bold)

KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribling tæller 3 mål