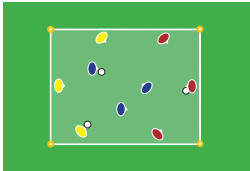
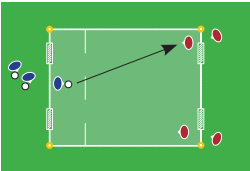
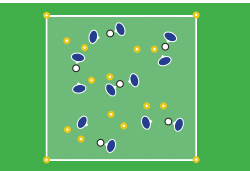
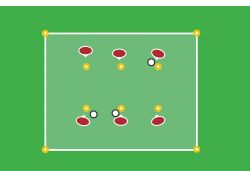
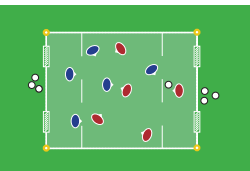
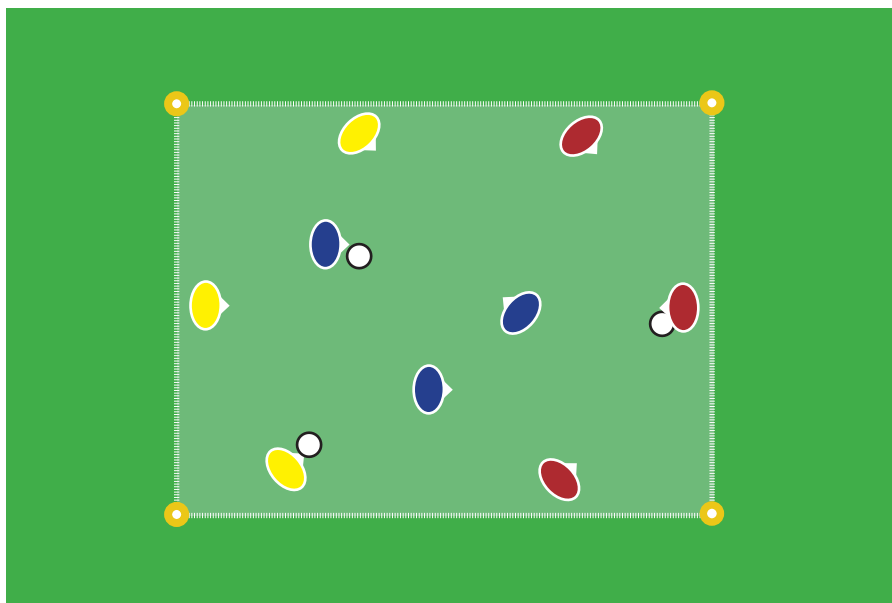


# U7 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-15 min.	 <p>Kaospasning <a href="https://youtu.be/ppVZrKoViY">https://youtu.be/ppVZrKoViY</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Være i bevægelse</li> <li>Præcise pasninger</li> </ul>	6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
2 10-15 min.	 <p>2v1 <a href="https://youtu.be/8nW7260VKjQ">https://youtu.be/8nW7260VKjQ</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ud af skyggen</li> <li>Låst fodled</li> </ul>	8-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Større scoringszone</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>2 og 2 kaospasning <a href="https://youtu.be/gNMABg7lvg4">https://youtu.be/gNMABg7lvg4</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låst fodled</li> <li>Støttefod</li> </ul>	8-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kun pasninger med udviklingsben</li> <li>- Større mål</li> </ul>
4 15-20 min.	 <p>Pasninger - Superliga <a href="https://youtu.be/Avda_BTM5L8">https://youtu.be/Avda_BTM5L8</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låst fodled</li> <li>Støttefod</li> </ul>	6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Brug kun udviklingsben</li> <li>- Lave banen kortere</li> </ul>
5 10-20 min.	 <p>Mini soccer kamp <a href="https://youtu.be/qRYia9DsE0c">https://youtu.be/qRYia9DsE0c</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus fra træning</li> <li>Spil bolden op</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Fjerne scoringszone</li> </ul>



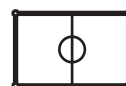
15-25 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



8 - 13 ÅR



25 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Hvert hold har en bold hver og skal lave afleveringer til hinanden.

Det er vigtigt at spillerne bevæger sig rundt, så de ikke står og spiller til hinanden.

Spillerne vil oftest komme meget tæt på hinanden, så snak med dem om at gøre banen så stor som mulig.

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

Spillet kan også køres med:

Rød spiller blå

Blå spiller gul

Gul spiller rød

På den måde skal spillerne orientere sig mere på de andre hold

## FOKUSPUNKTER

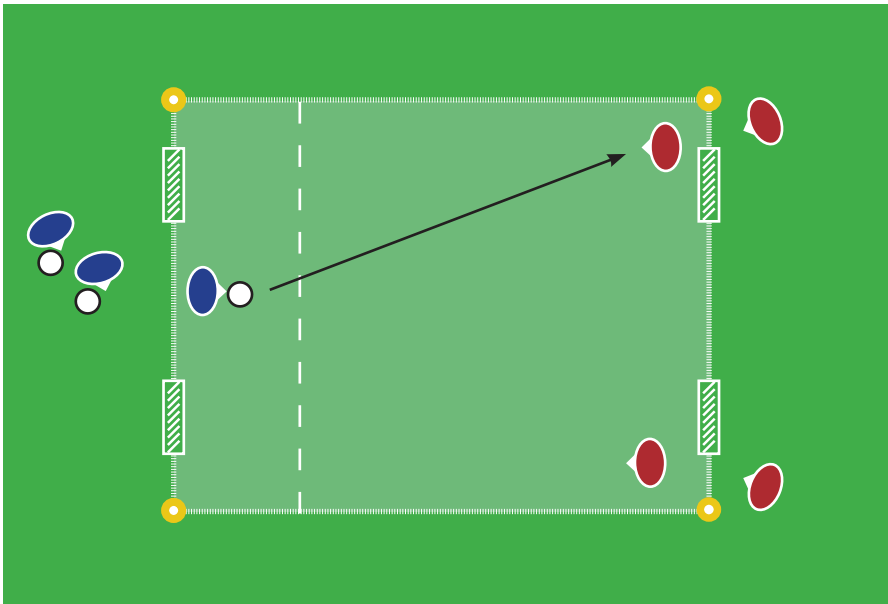
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spille med maks to berøringer
- - Lave banen større

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?



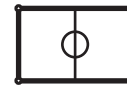
15-20 MINUTTER



8 - 9 SPILLERE



7- 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med pres og hvornår vi skal spille bolden. Blå spiller rød(valgfri) hvorefter rød skal score i et af de to mål modsat. Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de andre mål. Den stiplede linie er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille bolden ind, inden de må score.

Rød skal forsøge at opsøge presset ved blå og spille bolden på det rigtige tidspunkt, for at gøre det så nemt som muligt for sin medspiller. Rød må også gerne dribble selv, hvis blå kun går efter at dække pasningen af.

Nb. erobrer blå har spilleren ikke en scoringszone. Så her skal rød hurtigt gå i genpres inden blå skyder.

## FOKUSPUNKTER

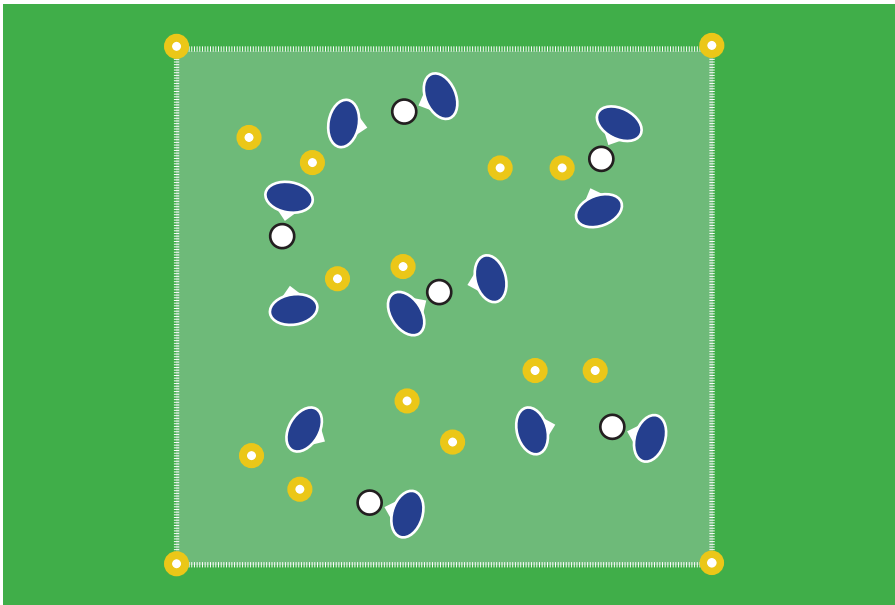
- Holde farten ned mod modstander
- opsøge presset fra blå
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Holde sig ude af skyggen

## DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Have pres bagfra (se video)
- - Lav scoringszonen større

## KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst



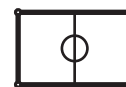
**15-20 MINUTTER**  
**2MIN. INTERVAL**



**8 - 9 SPILLERE**



**7- 12 ÅR**



**25 - 25 METER**

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes pasninger, 1. berøring og orientering.

Spillerne er sammen to og to, hvor de skal lave pasninger til hinanden igennem de små keglemål, som er placeret rundt på banen.

Øvelsen kan laves hvor man skal spille bolden igennem målene, men man kan også sige at spillernes 1. berøring skal gå igennem målene.

Øvelsen bør køres som korte intervaller af maks to minutter, så de kan holde intensiteten høj inden en kort pause.

## FOKUSPUNKTER

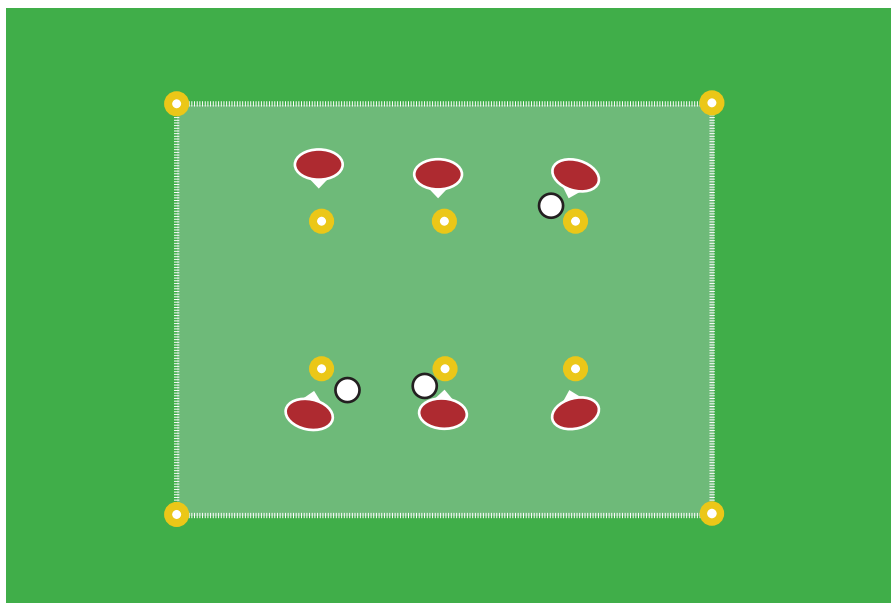
- Orienter sig på de andre på banen
- Låst fodled ved pasning
- god 1. berøring som ikke er for lang

## DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Mindre mål
- - Lavere tempo
- - Større mål

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få bolden gennem mål flest gange?



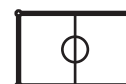
15-20 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



6- 11 ÅR



10 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger. Spillerne skal forsøge at ramme hinandens kegler. Hvis de rammer modstanderens kegle får de 1 point. Øvelsen kører 2 minutter og spilleren med flest point - vinder.

Efter hver runde, skal vinderen rykke den ene vej og taberen den anden vej. Derfor kommer navnet Superliga, da banen i den ene ende hvor vinderne rykker hen hedder Superliga og banen i den anden ende hedder serie 6.

Lav eventuelt runder hvor spillerne kun må bruge deres udviklingsben, eller lad det gælde 3 point hvis man rammer modstanderens kegle med sit udviklingsben.

## FOKUSPUNKTER

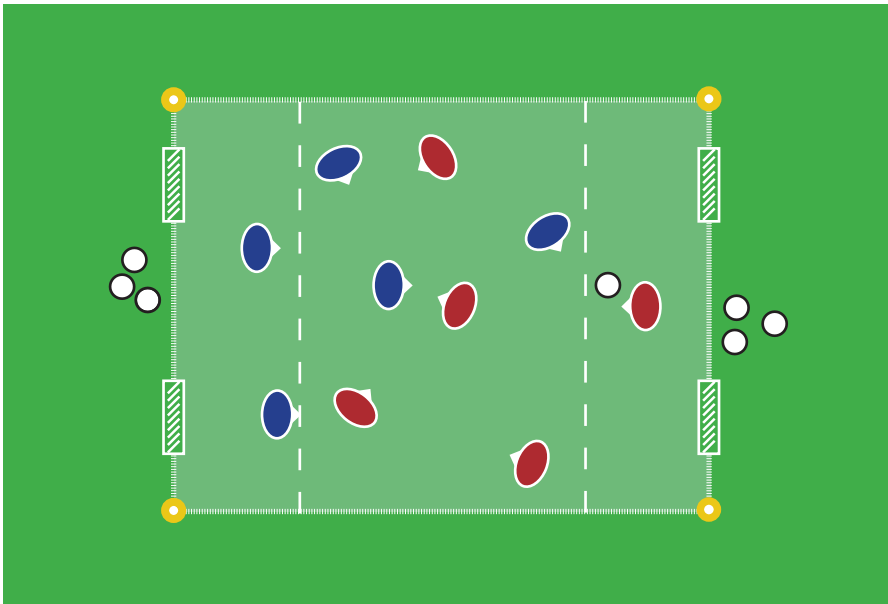
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Låst fodled

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pasning med udviklingsben
- + Man skal sparke til en bold i bevægelse
- - Lave banen kortere

## KONKURRENCE

- Hvem vinder i superligaen i sidste runde?



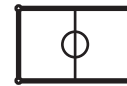
**15-25 MINUTTER**



**6 - 10 SPILLERE**



**7- 15 ÅR**



**20 - 25 METER**

## BESKRIVELSE

Øvelsen ligner en klassisk kamp, men den spilles med fire tremandsmål (eller keglemål) Spillerne skal ind i scoringszonen for at score. Hvis bolden kommer ud af spil startes bolden nede fra egne mål.

Det er vigtigt at slutte træningen af med, at spillerne kan få lov at 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? Den grå linje er 'scoringszonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

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

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

## KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribling tæller 3 mål