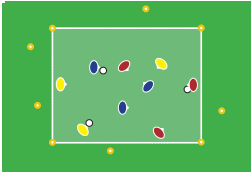
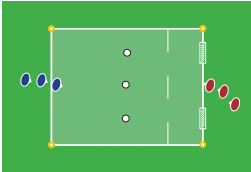
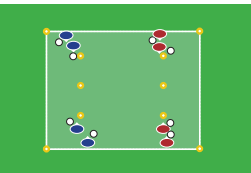
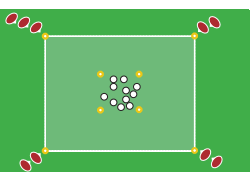
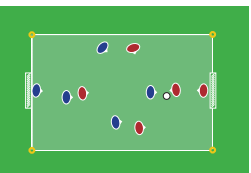
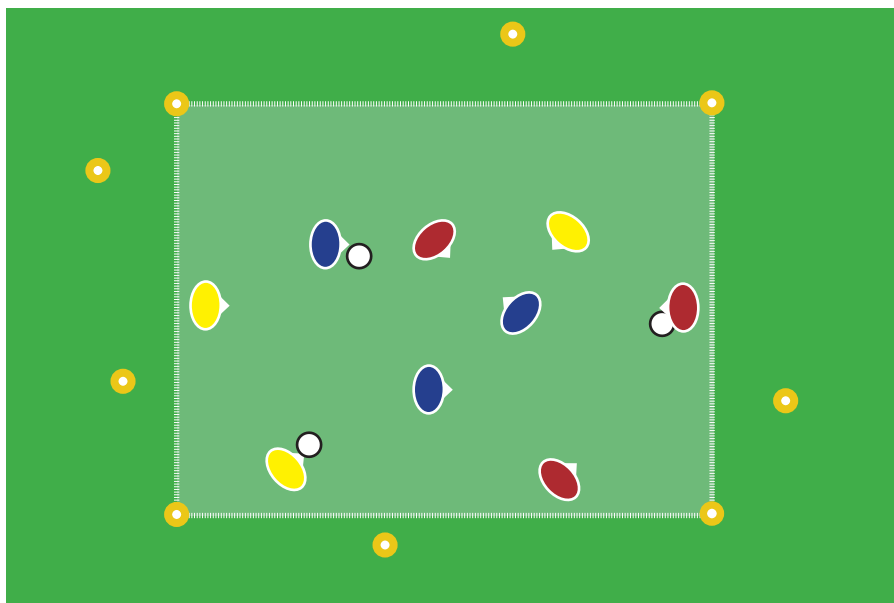


U7 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Frugtsalat https://youtu.be/L-phPsQ0dIY</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mange berøringer Bolden tæt ved fødder 	9-10	<ul style="list-style-type: none"> + Bruge udviklingsben - Mindre bane
2 10-15 min.	 <p>1v1 - 3 bolde https://youtu.be/maQQyvfkE-g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Komme hurtigt op til bolden Kropsfinten 	4-8	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone
3 15-25 min.	 <p>Finter- overfor hinanden https://youtu.be/1Sc0TS2RPus</p>	<ul style="list-style-type: none"> Overdrive finten Overkroppen med 	1-10	<ul style="list-style-type: none"> + Højere tempo - Lavere tempo
4 15-20 min.	 <p>Samle bolde https://youtu.be/6dS3A3K_o20</p>	<ul style="list-style-type: none"> Bolden tæt ved fødder Vending på 1. berøring 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + Bruge udviklingsben - Mindre bane
5 10-20 min.	 <p>Kamp https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Minimum 5 pasninger inden scoring - Indsæt joker



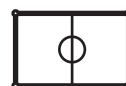
15-20 MINUTTER



9 - 10 SPILLERE



5 - 10 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne driblinger med masser af retningskift og berøringer. Hver spiller har en bold hver og skal dribble rundt imellem hinanden.

På trænerens komando skal en af farverne skynde sig og dribble ud og runde keglerne som står udenfor banen.

Hvis træneren råber frugtsalat skal alle spillerne skynde sig ud og runde en kegle.

Lav evt. flere komandoer, hvor spillerne skal stoppe bolden med knæ, bryst, fod osv.

Nb: se om du kan motivere alle til at løbe rundt med bolden, da enkelte spillere godt kan have en tendens til at gå rundt.

FOKUSPUNKTER

- Bolden tæt ved fødder
- Mange berøringer
- Bolden tæt på keglen når de runder den

DIFFERENTIERING

- + Bruge udviklingsben

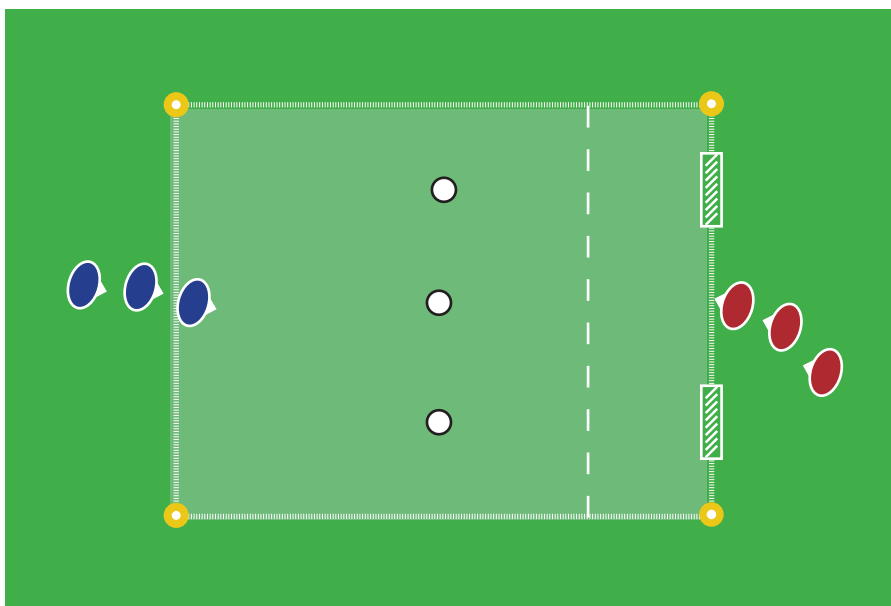
KONKURRENCE

- Hvem kommer hurtigst ud og tilbage når man skal runde keglen?

1 V 1 - 3 BOLDE



DBU BREDE



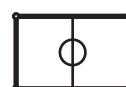
10-15 MINUTTER



4 - 8 SPILLERE



6- 10 ÅR



15 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Blå og rød løber på samme tid ind mod boldene. Dog er 1v1 duellen først igang når blå rører en af boldene. Blå må selv bestemme hvilken bold der tages, men spilleren skal forsøge at snyde sin modstander for at komme fri.

Den grå linje er 'scoringszonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Scoringszonen kan fjernes hvis du vurderer der ikke kommer nok mål.

Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

FOKUSPUNKTER

- Komme hurtigt ned til boldene
- Temposkift forbi modstander
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Kropsfinter

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Tvinge finte på for at dribble modstander
- - Lave banen eller scoringszonen større
- - Fjerne scoringszone

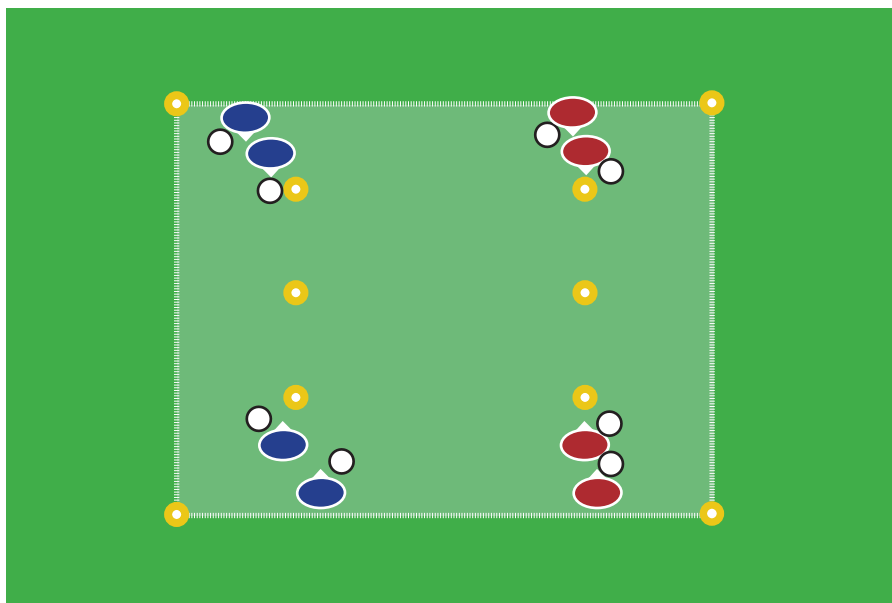
KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål? Lad evt. Scoring efter finte gælde 3 mål
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

FINTER - OVERFOR HINANDEN



DBU BREDE



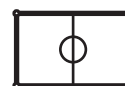
15-25 MINUTTER



1 - 10 SPILLERE



6 - 13 ÅR



15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes driblinger og finter. Spillerne dribler på samme tid ind mod keglen i midten og laver en finte, så tæt på keglen som muligt.

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de dribler og finter.

Eksempler på finter: (Husk begge veje)

- Fodrul
- Husmand
- Stepovert
- Kropsfinten
- Osv.

Lad gerne spillerne komme med input til næste finte - kun fantasien sætter grænser.

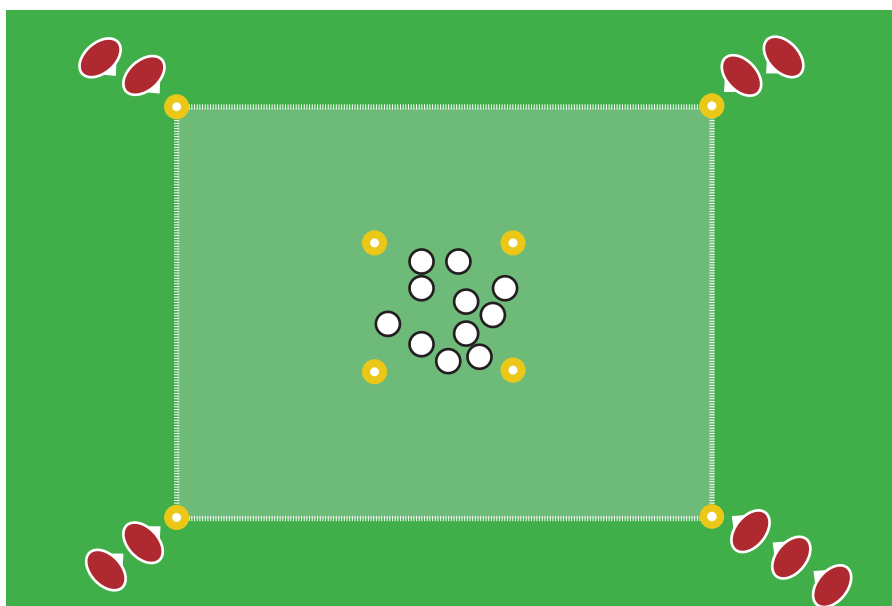
FOKUSPUNKTER

- Overdrive finten
- Overkroppen med
- Udføre finten korrekt

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Lettere øvelser

KONKURRENCE



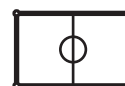
15-20 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



7 - 13 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne driblinger og vendinger.

På trænerens signal skal spillerne løbe ind og hente en bold i midten og spille eller dribble den ned til sin kegle igen. Herefter løber næste spiller i køen op og gør det samme.

Holdet med flest bolde når der ikke er flere har vundet.

Lav eventuelt øvelsen hvor spillerne skal dribble en ekstra gang omkring keglerne, for at få flere berøringer og vendinger (se video som eksempel)

Husk at lave runder hvor spillerne skal bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

FOKUSPUNKTER

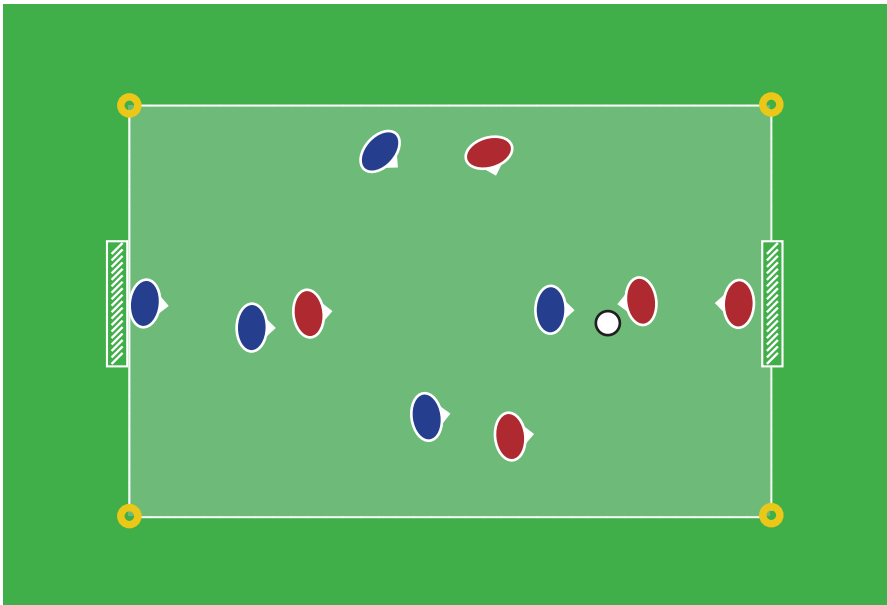
- Bolden tæt ved fødder
- Vendinger på 1 berøring
- Tempo

DIFFERENTIERING

- + Kun dribble med udviklingsben
- + Ekstra ture rundt om keglerne
- - Spille bolden tilbage

KONKURRENCE

- Hvilket hold har flest bolde til sidst?



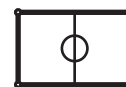
15-30 MINUTTER



3 - 10 SPILLERE



8- 15 ÅR



25 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp. 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 ikke 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

- + 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