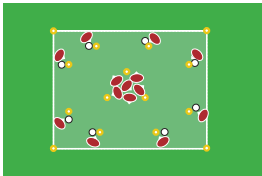
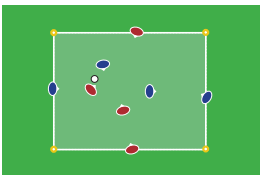
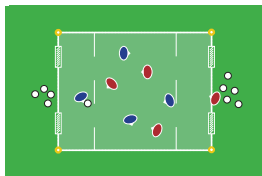
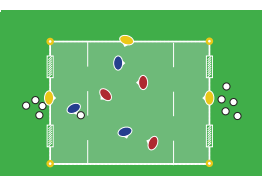
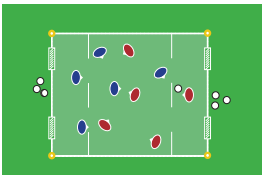
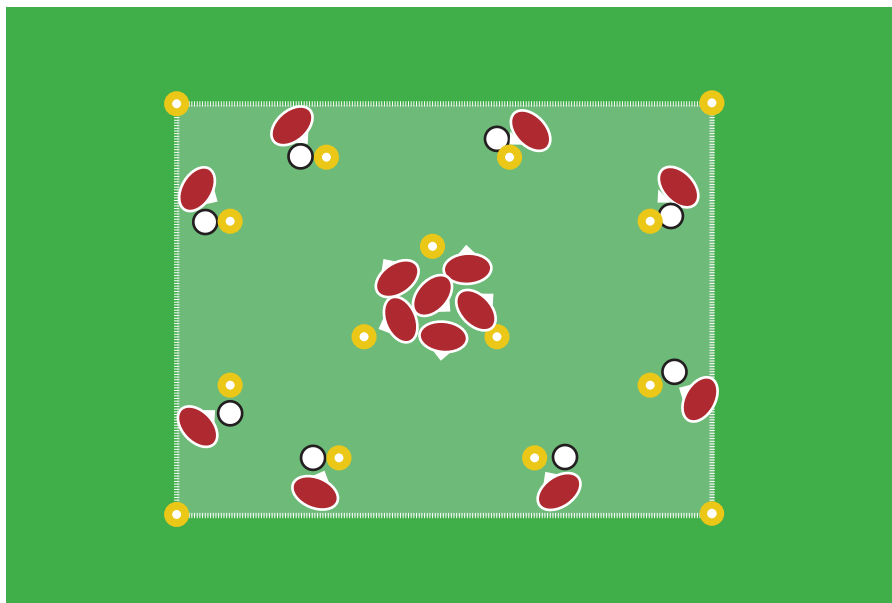


U7 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Cirklen https://youtu.be/vbz7PxZ1gpw</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk korrekt udførelse • Temposkift ud til bold • Lad spillerne lave vendinger 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + 1. berøring med ydersiden - Lave banen mindre
2 15-20 min.	 <p>Southampton https://youtu.be/XWE8Gj0feYc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ud af skyggen • Låst fodled • Bruge hele banen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Spil på 1. berøring (Bander) - Lad alle bender være med det hold som har bolden
3 15-25 min.	 <p>Mini soccer- Støttespiller https://youtu.be/1zDpFTX6TDs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Tålmodighed • Ud af skyggen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone
4 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Bander https://youtu.be/0neUqS4foS8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Spil fremad 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave scoringszonen større
5 15-30 min.	 <p>Mini soccer - kamp https://youtu.be/qRYia9DsE0c</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	3-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone



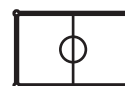
15-20 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



6 - 13 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en god opvarmingsøvelse, hvor man kan træne teknik, vendinger, pasninger osv. Her er det kun fantasien, som sætter grænser.

Øvelsen starter ved, at spillerne i midten løber ud til hver sin spiller med en bold. Her spiller de to spillere til hinanden, hvorefter spilleren i midten løber ind til midten og ud til en ny.

Øvelsen kan laves med flere forskellige færdigheder (se video for input):

- Alm. pasning
- Inderside til bold i luften
- osv.

Husk at bruge begge ben i alle øvelser.

FOKUSPUNKTER

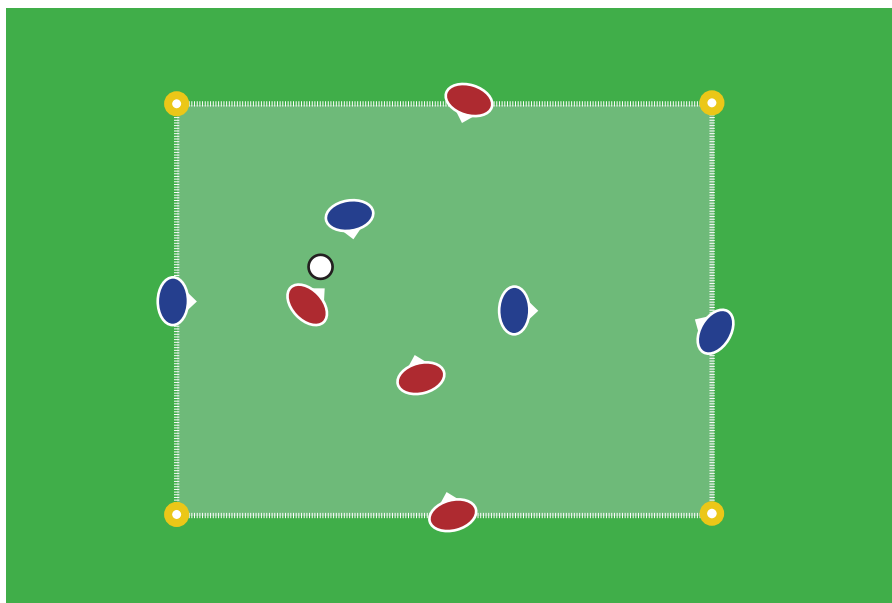
- Teknisk korrekt udførelse
- Temposkift når man løber ud mod bold
- Låst fodled ved pasning

DIFFERENTIERING

- + Bruge sit udviklingsben
- - Nemmere øvelser
- - Pasninger langs jorden

KONKURRENCE

- Hvem kan nå ud til flest spillere på to minutter (husk de skal ind omkring mid-ten)



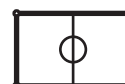
10-15 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



8 - 13 ÅR



5 - 5 METER

BESKRIVELSE

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

Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Spillerne som står på linjerne er kun med, når deres hold har bolden (bander). Vinder blå bolden, skal de spille i modsat retning og fastholde bolden.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe firkanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny firkant.

Spillerne skal oftest stå imellem keglene og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, så de træner begge ben.

FOKUSPUNKTER

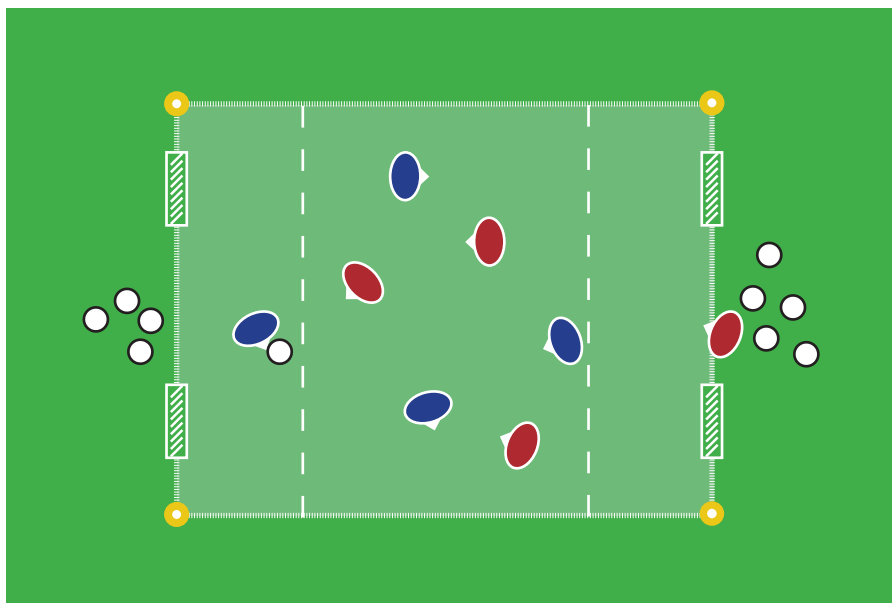
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spil på 1. berøring (banderne)
- - Lave banen større
- - Lad alle bander være med det hold som har bolden

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?



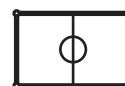
15-25 MINUTTER



6-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold, hvor begge hold vælger en fast støttespiller. Denne spiller er kun med, når hans hold har bolden og man er derfor 4v3. Dog må støttespilleren aldrig forlade sin egen scoringszone, så spilleren er en spilmulighed, når vi skal holde på bolden og spille den rundt.

Den stiplede linie er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Opfordr gerne støttespilleren til at spille på 1. berøring, så spillet ikke går i stå.

FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Spil med antal berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Fjern scoringszonen

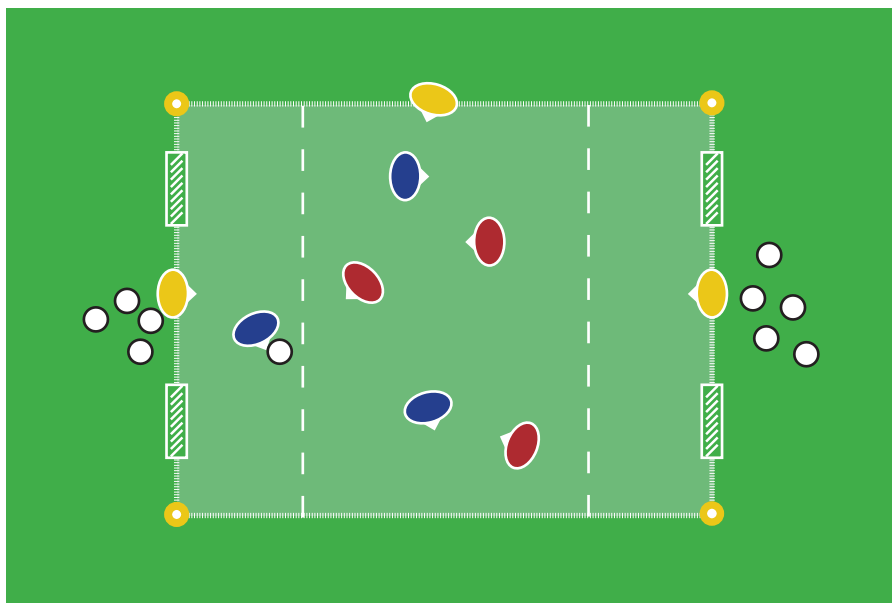
KONKURRENCE

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører

MINI SOCCER - MED BANDER



DBU BREDE



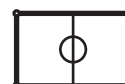
15-25 MINUTTER



9-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Spillerne deles i 3 hold, hvor det ene hold er bandede og skal dække hver deres linje. Holdet som er bandede er med det hold, som har bolden. Dette giver et stort overtal, og gør det muligt at fastholde bolden, spille bredt eller spille den op på angriberen for at forsøge at score.

Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Såfremt I kun har 10 spillere, spilles der 3v3 inde på banen, og man roterer så bandede efter noget tid.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Opfordrer gerne bandede til at spille på 1. berøring, så spillet ikke går i stå.

FOKUSPUNKTER

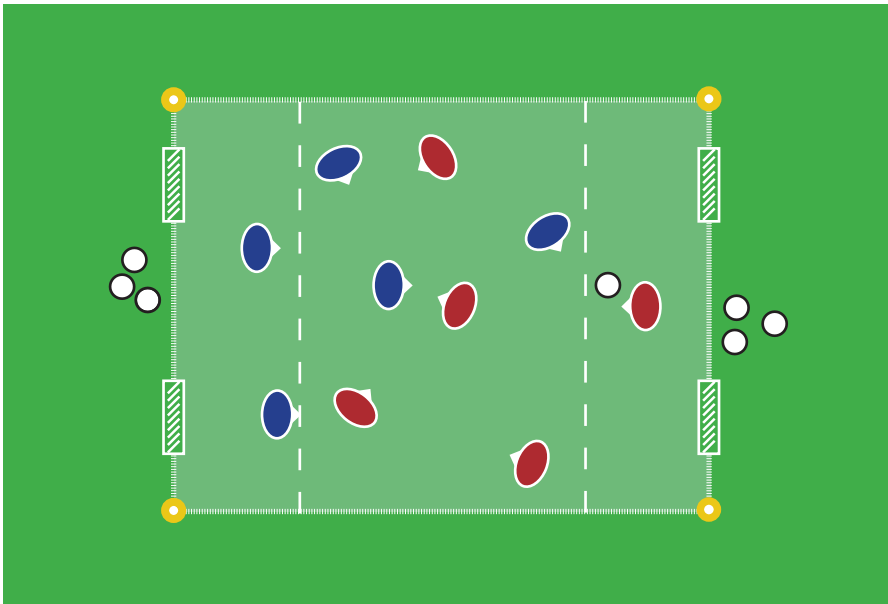
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Spil med antal berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Fjern scoringszonen

KONKURRENCE

- Indkasserer man mål, skal man være bandede. Hvilket hold får først 5 mål?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



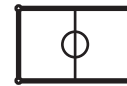
15-25 MINUTTER



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 et eksempel på det, I lige har trænet, er det dog 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 dribbling tæller 3 mål