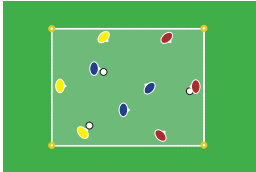
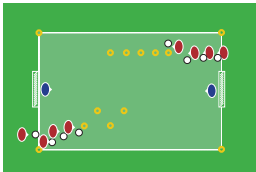
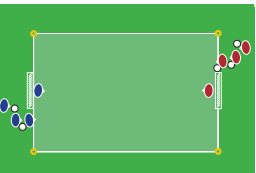
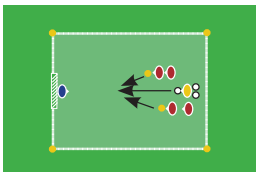
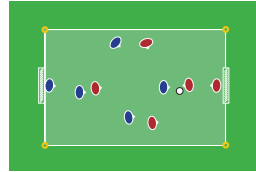
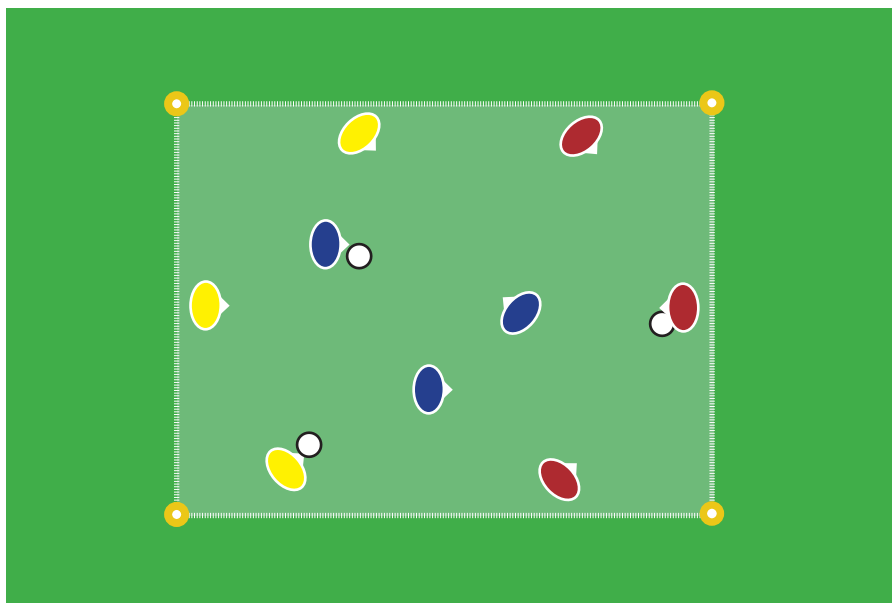


# U9 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-25 min.	 <p>Kaospasning <a href="https://youtu.be/ppVZrKolViY">https://youtu.be/ppVZrKolViY</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ud af skyggen løb dig fri</li> <li>• Fart i pasning</li> </ul>	6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Maks antal berøringer</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>Dribling med afslutning <a href="https://youtu.be/aH9SmwHMbMo">https://youtu.be/aH9SmwHMbMo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Støttefod peger mod mål</li> <li>• Spark igennem bolden</li> </ul>	4-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lav vinklen mindre</li> <li>- Tættere på mål</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>1v1 - Højre stolpe <a href="https://youtu.be/dsNLKHodBJY">https://youtu.be/dsNLKHodBJY</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hold farten</li> <li>• Kom til afslutning</li> </ul>	8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
4 15-20 min.	 <p>Friløber med pres <a href="https://youtu.be/GWJBC8O6hIE">https://youtu.be/GWJBC8O6hIE</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kig op inden afslutning</li> <li>• Hold farten mod målet</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kortere pasning fra træner</li> <li>- Længere pasning fra træner</li> </ul>
5 15-30 min.	 <p>Kamp <a href="https://youtu.be/fhNo8o4FoKc">https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus fra træning</li> <li>• Spil bolden op</li> </ul>	3-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kun scoring på 1. berøring</li> <li>- Spil med joker</li> </ul>



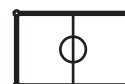
15-25 MINUTTER



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

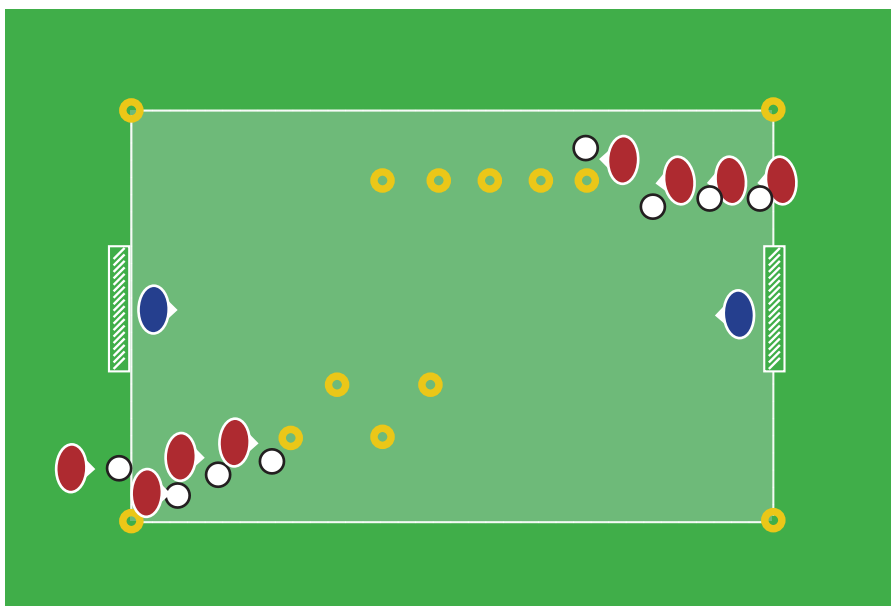
## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?

# DRIBLING MED AFSLUTNING



DBU BREDE



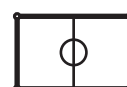
15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



7- 10 ÅR



25 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en teknisk øvelse, med masser af afslutninger.

Øvelsen starter ved at de to forreste spiller dribler igennem keglerne og efterfølgende laver en afslutning. Herefter går de om bag den anden kø, så de får begge typer af driblinger.

Den øverste er en slalom igennem keglerne, hvor spillerne skal flytte bolden med mange små træk.

Den nederste er en bane hvor spillerne skal rundt og keglerne, hvilket gør at de skal træne cuts, for at ændre retning på bolden.

Øvelsen kan køres hvor spillerne skal dribble med:

- Højre ben
- Venstre ben
- Ydersiden
- Fodsålen
- Osv.

## FOKUSPUNKTER

- Sidste berøring er mod målet
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

## DIFFERENTIERING

- + Lave afstand på kegler mindre
- - Lave afstand på kegler større

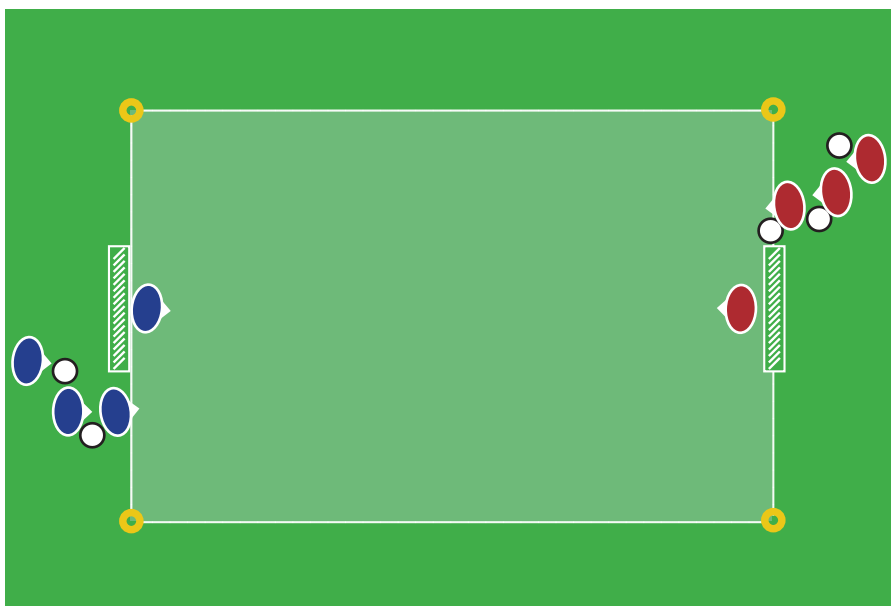
## KONKURRENCE

- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?

# 1 V 1 - HØJRE STOLPE



DBU BREDE



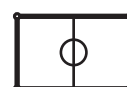
15-20 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



9- 15 ÅR



15 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

## FOKUSPUNKTER

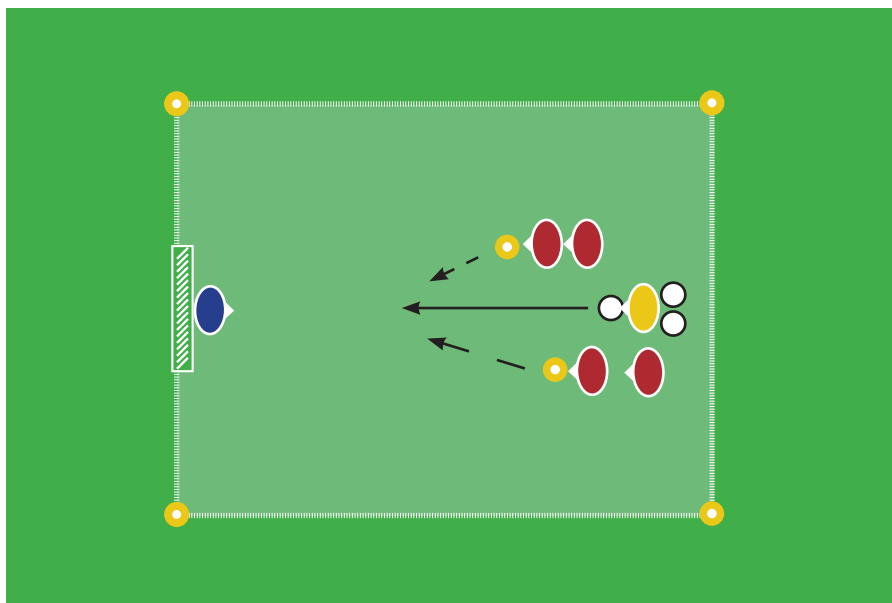
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Hurtig omstilling efter boldtab
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere eller længere
- + Tvinge en finte på for at dribble modstander
- + Lav scoringszone (ikke for lille)
- Lave banen mindre
- Lad angriberen tyvstarte

## KONKURRENCE

- Hvilket hold scorer først 10 mål?
- Mål efter finter tæller 3 mål



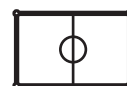
15-20 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne friløbere på en medløbsbold, hvor der er pres under afslutningen.

Træneren (gul) spiller en bold ned af banen (en smule mod højre). Herefter skal angriberen forsøge at holde fart og score på sin friløber, da der er pres bagfra.

Spillerne bytter kø efter hver runde.

Lav ikke banen for lang da det er afslutninger vi træner og vi gerne vil have så mange gentagelser som muligt.

Husk at lav øvelsen i begge sider, da spillerne ofte presses til at bruge deres udvendige ben, fordi der er pres fra den anden side.

## FOKUSPUNKTER

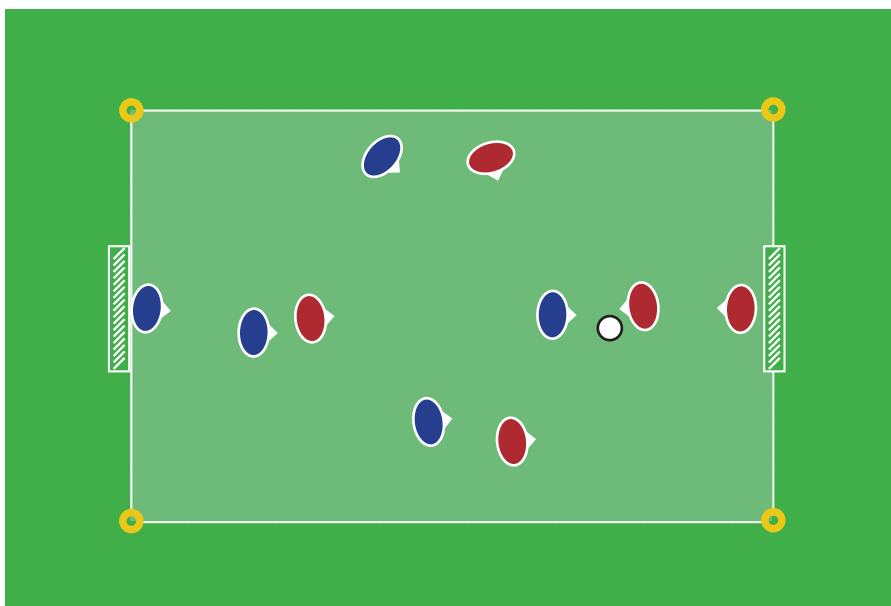
- Kig op inden afslutning
- Hold farten mod målet
- Vurder sparkeform ud fra pres

## DIFFERENTIERING

- + Spark på 1. berøring
- + Kast bolden i stedet for pasning
- - Større afstand mellem forsvar og angreb

## KONKURRENCE

- Match spillerne mod hinanden efter niveau og lad dem se hvem som scorer flest



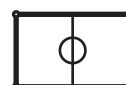
15-30 MINUTTER



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