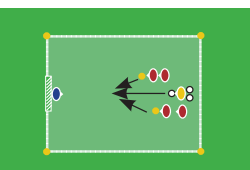
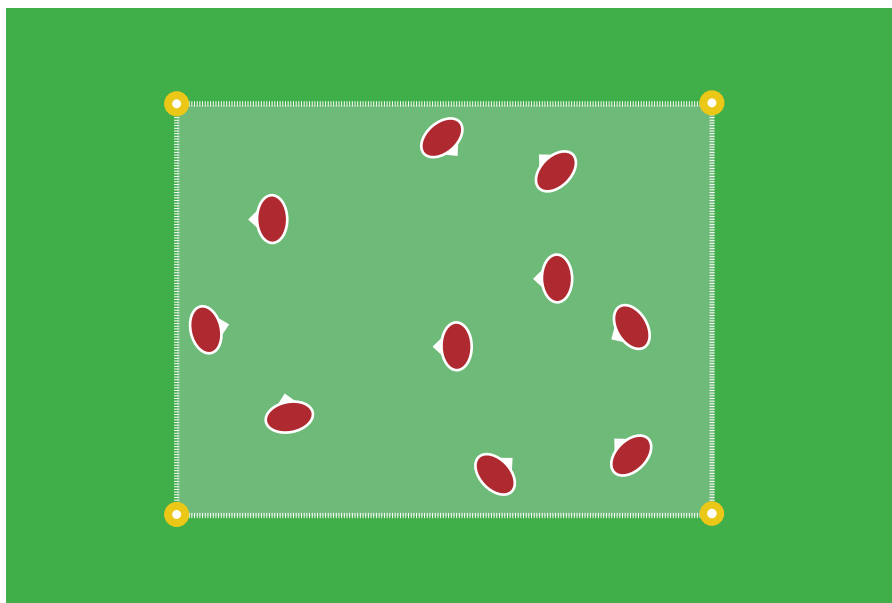


U7 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Halefanger https://youtu.be/-9bEI_MvYME</p>	<ul style="list-style-type: none"> Være i bevægelse Orienter sig 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større
2 15-20 min.	 <p>Dribling med afslutning https://youtu.be/aH9SmwHMbMo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Støttefod peger mod mål Spark igennem bolden 	4-10	<ul style="list-style-type: none"> + Lav vinklen mindre - Tættere på mål
3 15-20 min.	 <p>Afslut på Cutback https://youtu.be/YOx0U1149rQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> Støttefod peger mod mål Kroppen ind over bolden 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Lad forsvar starte tættere - Fri berøring mod mål
4 15-20 min.	 <p>Friløber med pres https://youtu.be/GWJBC8O6hIE</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kig op inden afslutning Hold farten mod målet 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Lad forsvar starte tættere - Fri berøring mod mål
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



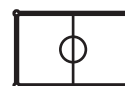
10-20 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



7- 13 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en god opvarmningsleg, specielt for de yngste.

Spillerne skal alle have en overtræksvest siddende i deres shorts som en hale og på trænerens signal skal man forsøge at stjæle de andres haler.

Spillerne skal hele tiden flytte sig og orientere sig over skulderen for at beskytte deres hale.

Øvelsen træner spillernes retnings- og temposkift.

Man kan kun stjæle en hale af gangen og husk at spillerne skal være i 'helle' når man skal sætte en ny hale i sine shorts.

Lad evt. spillerne have ekstra haler i hånden, så man ikke kan stjæle mere end en af gangen.

Hvem har flest haler efter 2 minutter?

FOKUSPUNKTER

- Orientere sig
- Være i bevægelse

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- - Lave banen større

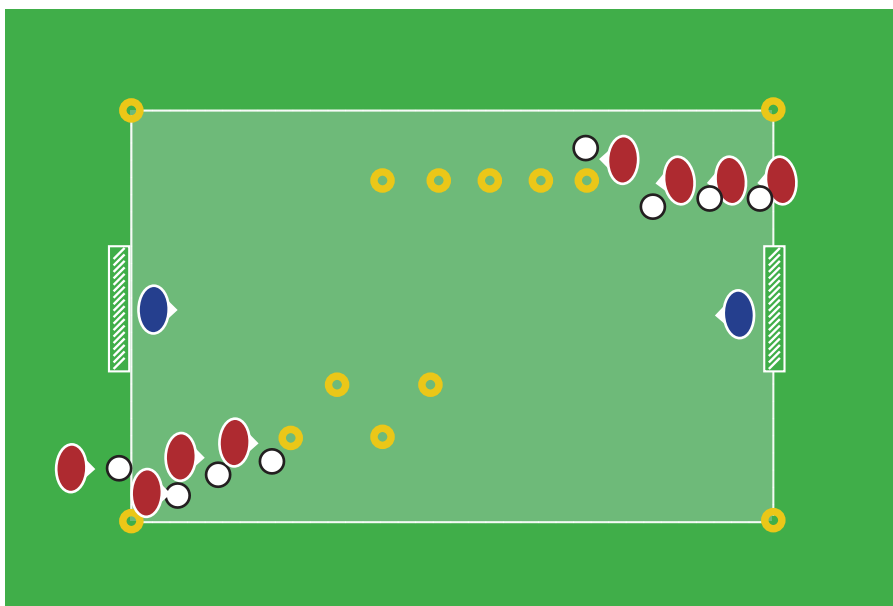
KONKURRENCE

- Lav evt. 2 hold, så de skal arbejde sammen om at fange haler
- Lad evt. spillerne gå ud når de ikke har en hale og dermed vinder sidste spiller på banen

DRIBLING MED AFSLUTNING



DBU BREDE



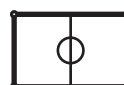
15-20 MINUTTER



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

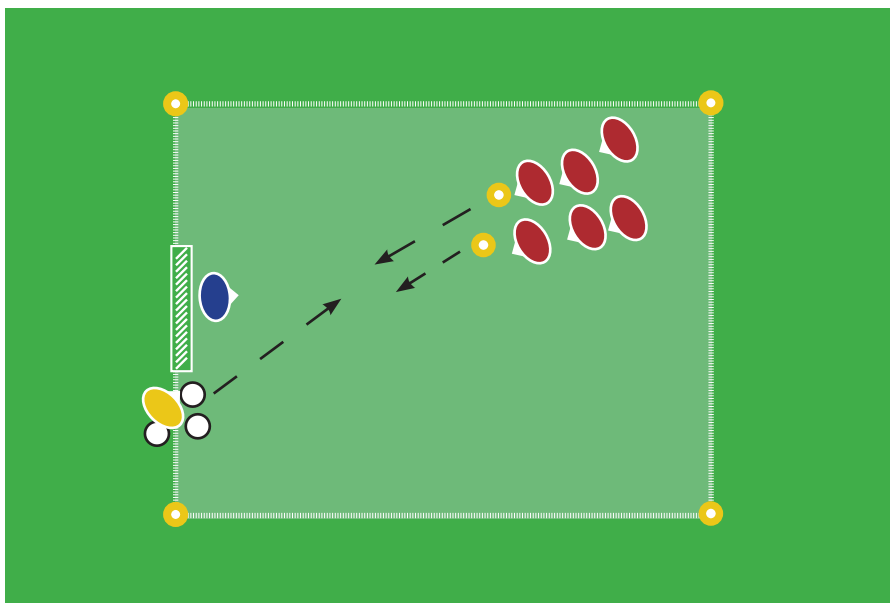
- Sidste berøring er mod målet
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

DIFFERENTIERING

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

KONKURRENCE

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



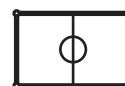
15-20 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



8 - 12 ÅR



20 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne afslutninger på cutback, hvor der er pres på spillerne bagfra.

Øvelsen starter ved at angriberen rører forsvarsspilleren. Så snart han har rørt løber de begge mod den bold som træneren (gul) spiller. Herefter gælder det blot om at score.

Lad spillerne vælge sparkeform selv, men husk at guide dem i udførelsen.

Husk at køre øvelsen fra begge sider.

NB: At øvelsen starter ved berøring, kan der godt være visse udfordringer ved i forhold til koncentration. Lav evt. reglen om at man skal røre inden 10 sek. og det kun er på skulderen.

FOKUSPUNKTER

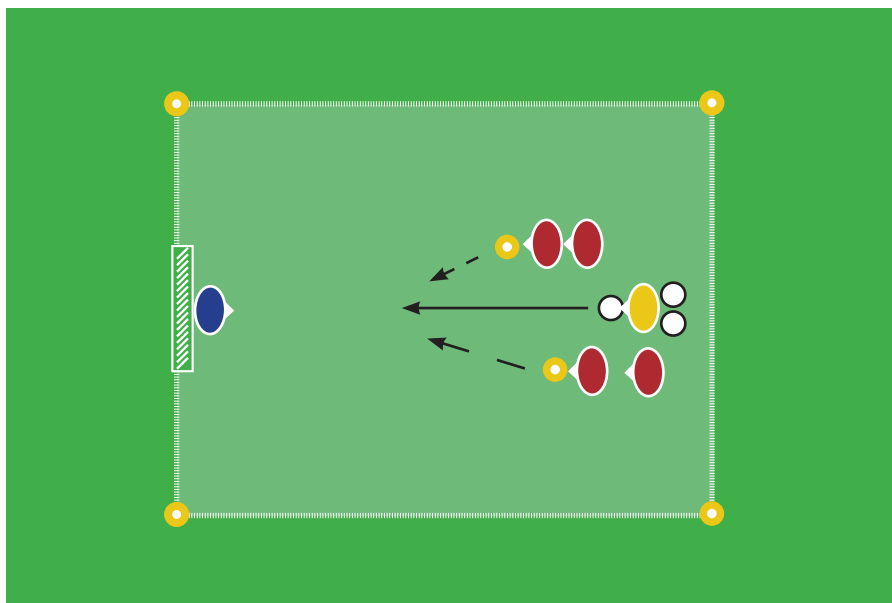
- Kroppen ind over bolden
- Vurder sparkeform ud fra pres
- Støttefod peger mod mål
- Hurtig afslutning

DIFFERENTIERING

- + Lave afstand på spillerne mindre
- + Spil hårdere bolde
- - Lave afstand på spillerne længere
- - Spil blødere bolde

KONKURRENCE

- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?
- Udviklingsben tæller dobbelt
- Lad dem have den samme makker hele tiden - Hvem kan score flest?



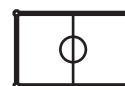
15-20 MINUTTER



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

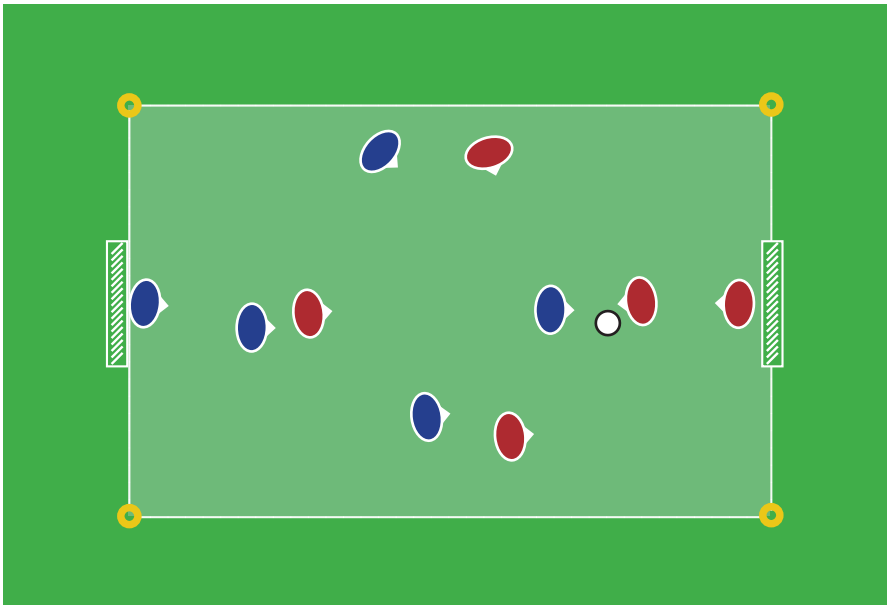
- Kig op inden afslutning
- Hold farten mod målet
- Vurder sparkeform ud fra pres

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



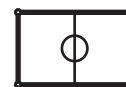
15-30 MINUTTER



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