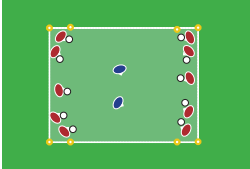
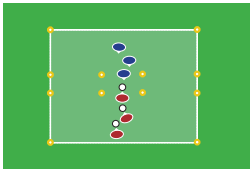
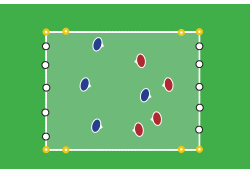
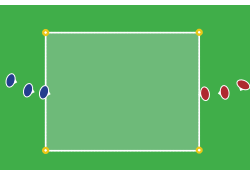
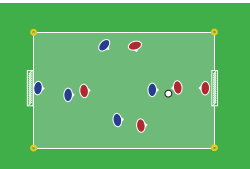
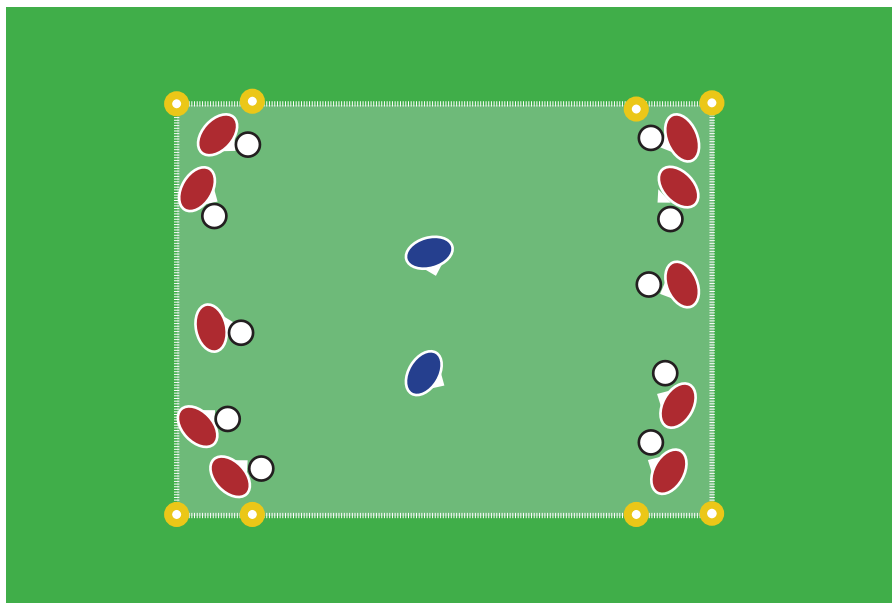


U7 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Hajfanger https://youtu.be/7uPxqPQ2oEI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Orienter sig 	8-20	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
2 15-20 min.	 <p>Snyd din modstander https://youtu.be/-_EacjtfB1s</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Kropsfinten • Finter 	4-10	<ul style="list-style-type: none"> + Længere bane - Kortere bane
3 10-20 min.	 <p>Stjæle bolde https://youtu.be/hM5KxgDGHf4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Driblinger tæt ved fødder • Temposkift 	6-16	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
4 10-15 min.	 <p>1v1 - Uden bold https://youtu.be/cSeClo1AE5U</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kropsfinten • Temposkift 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
5 15-30 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"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone



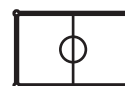
10-20 MINUTTER



8 - 20 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en traditionel leg, hvor spillerne skal orientere sig, samt lave mange retning- og temposkift.

På trænerens signal skal alle spillerne forsøge at dribble over banen og ind i zonen modsat, hvor spillerne er 'helle' Blå som er 'hajer' i øvelsen skal forsøge at sparke deres bolde ud af banen.

Såfremt ens bold ryger ud af banen bliver man en haj og skal hjælpe med at fange de resterende spillere med bold.

Når spillerne kan øvelsen behøver træneren ikke give signal for at løbe, men man kan blot opfordre til at man får et point hver gang man krydser havet.

Lav evt. øvelsen hvor spillerne kun må dribble med deres udviklingsben for at stimulere dette.

FOKUSPUNKTER

- Temposkift
- Retningskift
- Orienter sig efter 'hajer'

DIFFERENTIERING

- + Mindre firkant
- + Kun dribble med udviklingsben
- - Større firkant
- - Ekstra liv så man skal fanges 3 gange

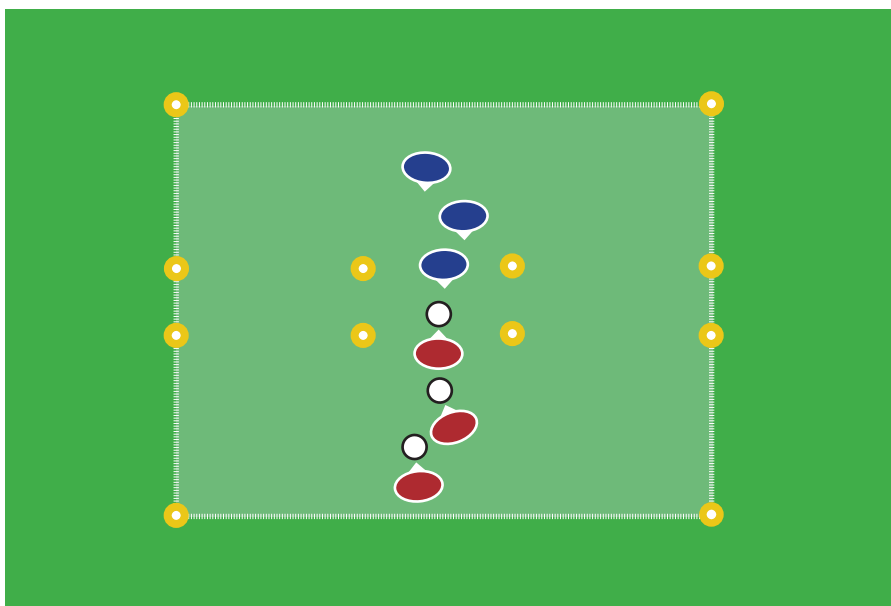
KONKURRENCE

- Hvem er tilbage til sidst?
- Hvilket blå hold kan hurtigst fange alle de røde?

1 V 1 - SNYD DIN MODSTANDER



DBU BREDE



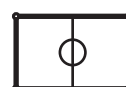
15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



4 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne 1v1, og specielt hvor vigtigt det er at få 'snyde' sin modstander for at få dem ud af balance. Rød spiller skal forsøge at dribble over linjen i en af siderne. Blå må dog først forsøge at tackle, når rød spiller er kommet ud af den lille firkant i midten af banen.

Dette gør, at rød skal forsøge at få blå ud af balance, inden man forsøger at dribble mod linjen. Blå skal blot forsøge at få tacklet bolden ud.

Start evt. øvelsen ved, at spillerne giver hinanden 'highfive', så begge spillere er klar.

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

FOKUSPUNKTER

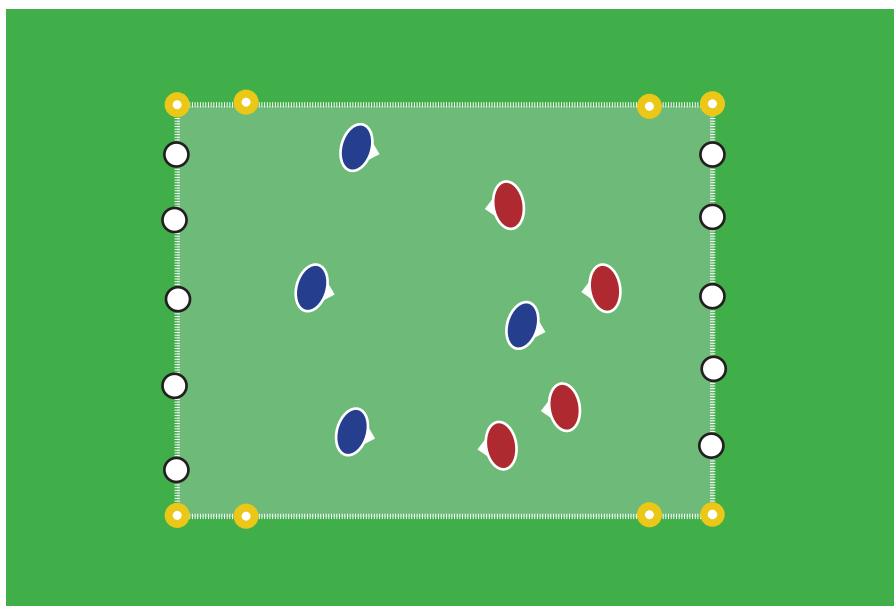
- Kropsfinten
- Temposkift
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- God vending

DIFFERENTIERING

- + Lav banelængere
- + Lav en tidsbegrænsning
- - Lav banen kortere
- - Kør øvelsen uden bold

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



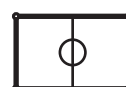
10-20 MINUTTER



6 - 16 SPILLERE



7 - 12 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne driblinger, finter og retningskift med masser af intensitet i øvelsen, hvor alle er i gang hele tiden.

Hvert hold har x antal bolde på baglinjen. På trænerens signal skal holdene løbe op og stjæle de andres bolde. Det hold, som først har alle bolde på sin egen baglinje, vinder. Zonen i begge ender er 'helle' og det giver en mulighed for, at spillerne kan dribble, når de ser en åbning.

Hav maks. 5 bolde pr. hold, ellers bliver runden aldrig færdig. Så er det bedre med færre bolde og flere runder.

Øvelsen er svær at coache på undervejs, men husk at samle op på fokuspunkter mellem hver runde.

FOKUSPUNKTER

- Temposkift
- Driblinger tæt ved fødder
- Retningskift
- Orientering

DIFFERENTIERING

- + Lav banen smallere
- + Fjern zonen med 'helle'
- - Lav banen bredere
- - Del banen på midten og hav egen banehalvdel som 'helle' også

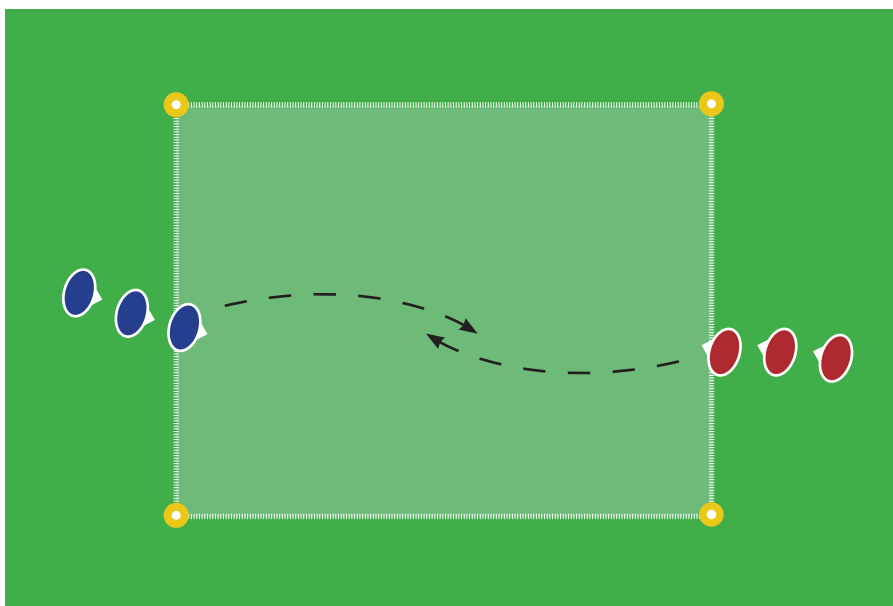
KONKURRENCE

- Hvem kan først fange alle bolde?
- Hvem har flest bolde efter 3 minutter?

1 V 1 - UDEN BOLD



DBU BREDE



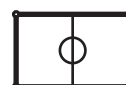
10-15 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



6- 12 ÅR



10 - 15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en sjov måde for spillerne at lave kropsfinter og lege med, hvordan disse kan virke.

Blå spiller skal forsøge at komme ned til modsatte baglinje, uden at rød spiller fanger ham (berøring er nok). Efterfølgende bytter spillerne kø.

I denne øvelse er det en god ide at snakke med spillerne om Messi, da dette er hans klart mest brugte finte.

Såfremt spillerne begynder at kede sig, får de blå spillere en bold, og skal forsøge at passere baglinjen med bolden.

FOKUSPUNKTER

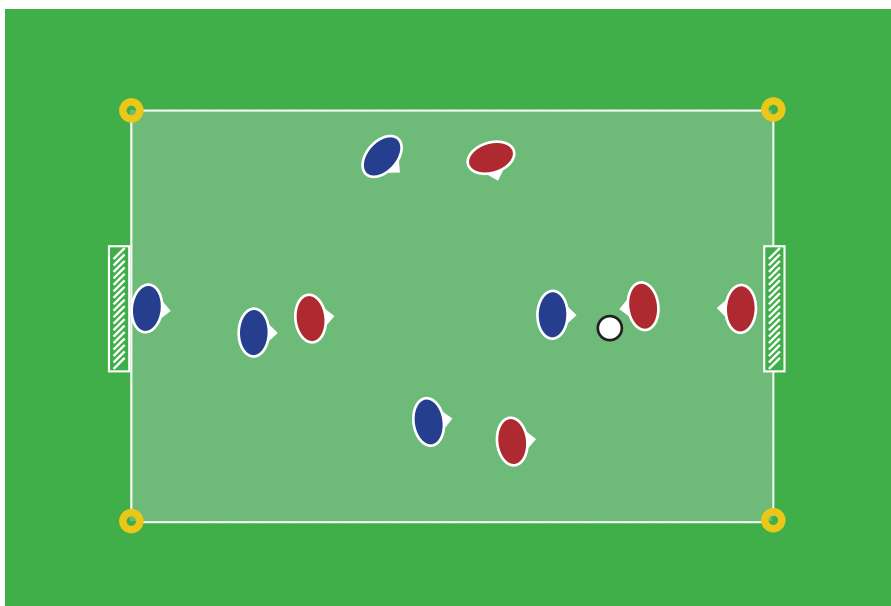
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kropsfinten

DIFFERENTIERING

- + Lav banen smallere
- - Lav banen bredere

KONKURRENCE

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



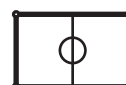
15-30 MINUTTER



3 - 12 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 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

- + Lav 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