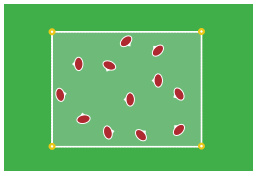
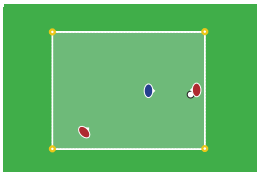
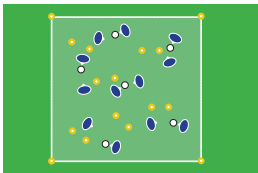
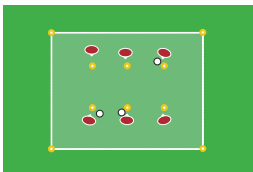
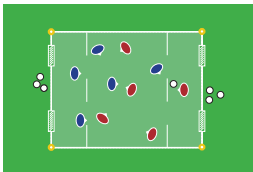
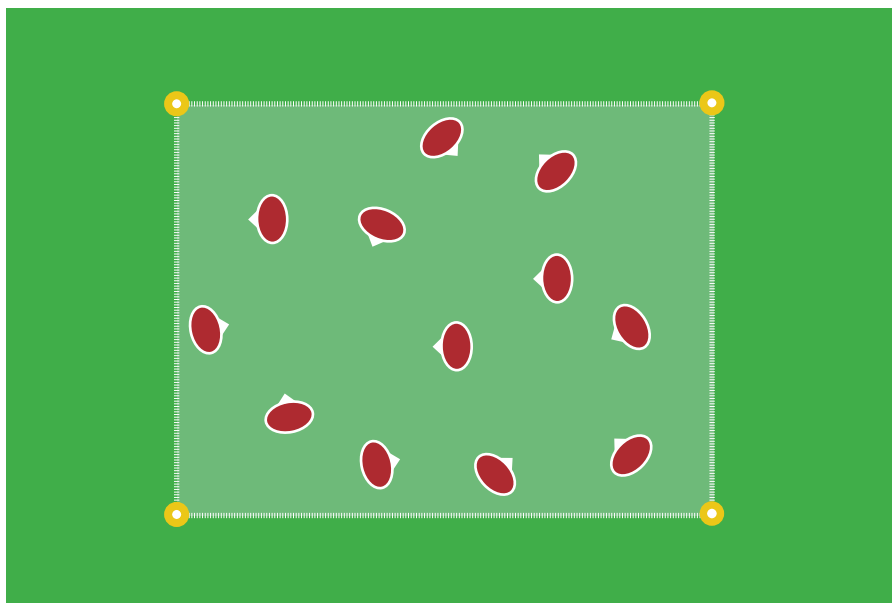


U7 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Halefanger https://youtu.be/-9bEL_MvYME</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Være i bevægelse • Orienter sig 	6-9	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større
2 10-15 min.	 <p>Smørklat https://youtu.be/TMlgDFGkGIY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ud af skyggen • Låst fodled 	6-9	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større
3 15-20 min.	 <p>2 og 2 kaospasning https://youtu.be/gNMABg7lv4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Låst fodled • Støttefod 	8-9	<ul style="list-style-type: none"> + Lave målene mindre - Lave målene større
4 15-20 min.	 <p>Pasninger - Superliga https://youtu.be/Avda_BTM5L8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Låst fodled • Støttefod 	6-9	<ul style="list-style-type: none"> + Brug kun udviklingsben - Lave banen kortere
5 10-20 min.	 <p>Mini soccer kamp https://youtu.be/qRYia9DsE0c</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



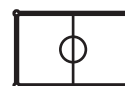
10-20 MINUTTER



6 - 9 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

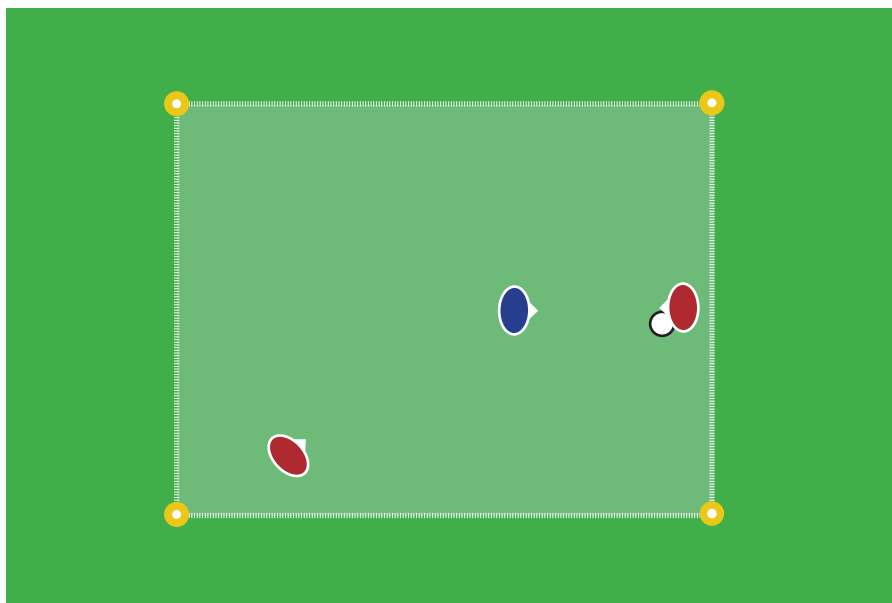
- Orientere sig
- Være i bevægelse

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



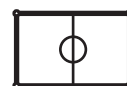
10-15 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



5- 11 ÅR



8 - 10 METER

BESKRIVELSE

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

Rød skal forsøge at spille bolden til hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Såfremt blå vinder bolden eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten. Spillerne skal hele tiden flytte sig for at komme ud af skyggen fra blå.

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.

Såfremt antal spillere ikke går op, kan de mest udfordrede spille 3v1. Gør evt. banen mindre, når de boldbessidende bliver flere.

FOKUSPUNKTER

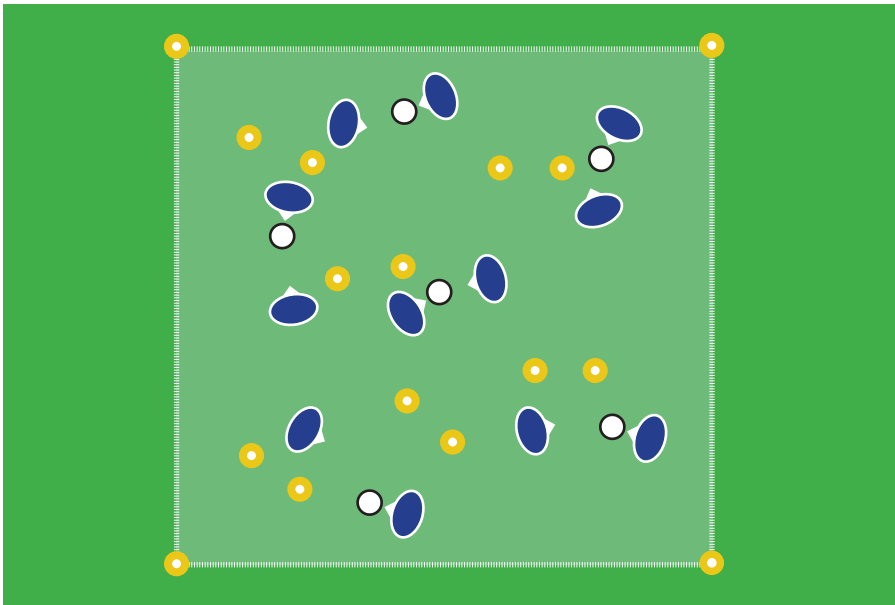
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- - Lave banen større

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - spilleren i midten taber
- Blå er i midten i to minutter og skal se hvor mange bolde som kan erobres.



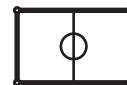
15-20 MINUTTER
2MIN. INTERVAL



8 - 9 SPILLERE



7- 12 ÅR



25 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes pasninger, 1. berøring og orientering.

Spillerne er sammen to og to, hvor de skal lave pasninger til hinanden igennem de små keglemål, som er placeret rundt på banen.

Øvelsen kan laves hvor man skal spille bolden igennem målene, men man kan også sige at spillernes 1. berøring skal gå igennem målene.

Øvelsen bør køres som korte intervaller af maks to minutter, så de kan holde intensiteten høj inden en kort pause.

FOKUSPUNKTER

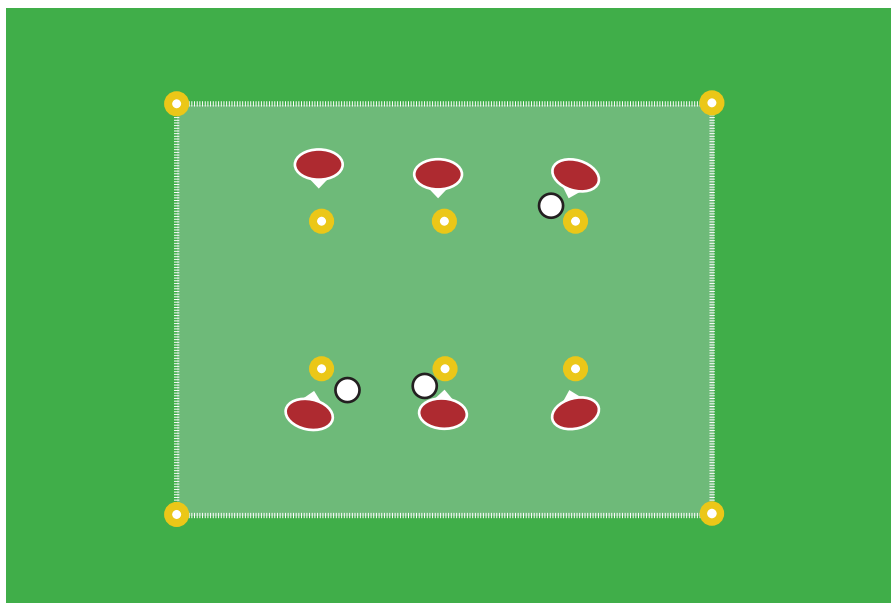
- Orienter sig på de andre på banen
- Låst fodled ved pasning
- god 1. berøring som ikke er for lang

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Mindre mål
- - Lavere tempo
- - Større mål

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få bolden gennem mål flest gange?



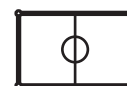
15-20 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



6- 11 ÅR



10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger. Spillerne skal forsøge at ramme hinandens kegler. Hvis de rammer modstanderens kegle får de 1 point. Øvelsen kører 2 minutter og spilleren med flest point - vinder.

Efter hver runde, skal vinderen rykke den ene vej og taberen den anden vej. Derfor kommer navnet Superliga, da banen i den ene ende hvor vinderne rykker hen hedder Superliga og banen i den anden ende hedder serie 6.

Lav eventuelt runder hvor spillerne kun må bruge deres udviklingsben, eller lad det gælde 3 point hvis man rammer modstanderens kegle med sit udviklingsben.

FOKUSPUNKTER

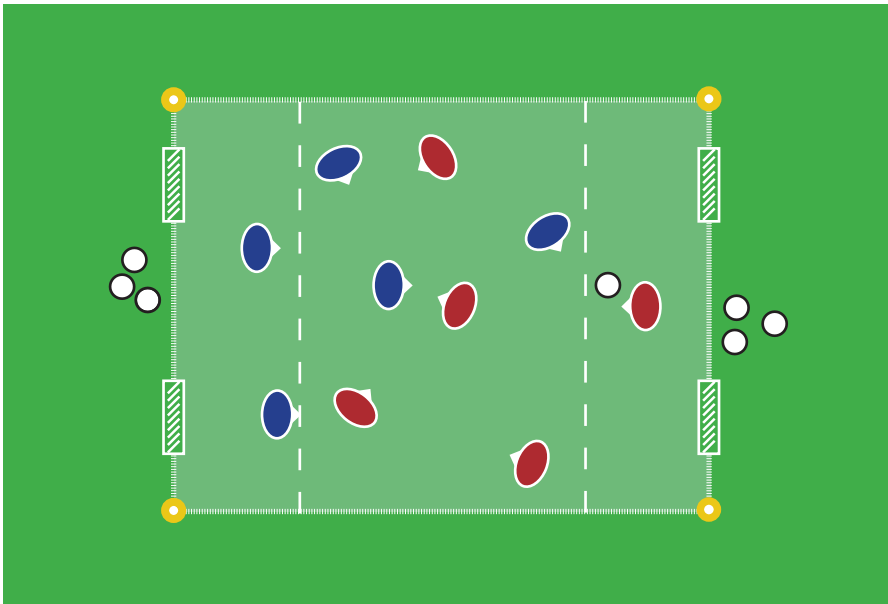
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Låst fodled

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pasning med udviklingsben
- + Man skal sparke til en bold i bevægelse
- - Lave banen kortere

KONKURRENCE

- Hvem vinder i superligaen i sidste runde?



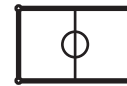
15-25 MINUTTER



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 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? 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 dribling tæller 3 mål