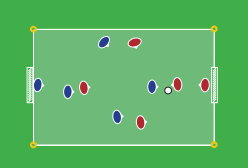
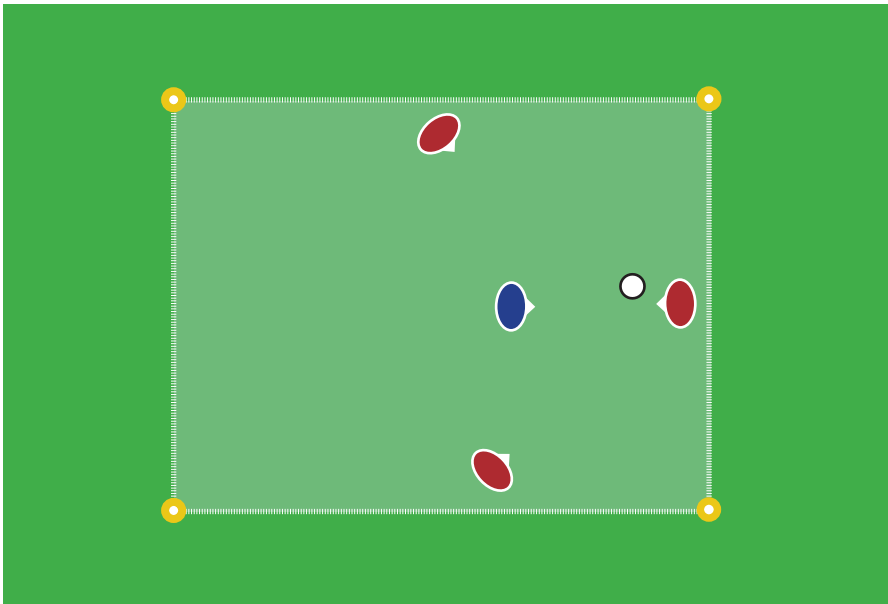


U8 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-15 min.	 <p>Kant 3v1 https://youtu.be/YWyxNwo3xJs</p>	<ul style="list-style-type: none"> Låst fodled Ud af skyggen 	8-10	<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 modløbsbold https://youtu.be/dlpcyZJHxrw</p>	<ul style="list-style-type: none"> Støttefod peger mod mål Spark igennem bolden 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Afslutning på bold i luften - Fri berøring
4 15-20 min.	 <p>1v1 - Afslutning https://youtu.be/eCDz2jBsXnc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Støttefod peger mod mål Spark igennem bolden 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + Gøre bane smallere - Gøre 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 	3-10	<ul style="list-style-type: none"> + Kun scoring på 1. berøring - Spil med joker



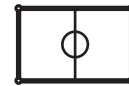
10-15 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



6- 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. Såfremt blå vinder bolden eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten.

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

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, sådan at man træner begge ben.

Såfremt antal spillere ikke går op, kan de mest udfordrede spille 4v1. På den måde er det kun pasningen som er i fokus og ikke bevægelsen.

FOKUSPUNKTER

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

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spil på 1. berøring
- - Lave banen større
- - spil 4v1

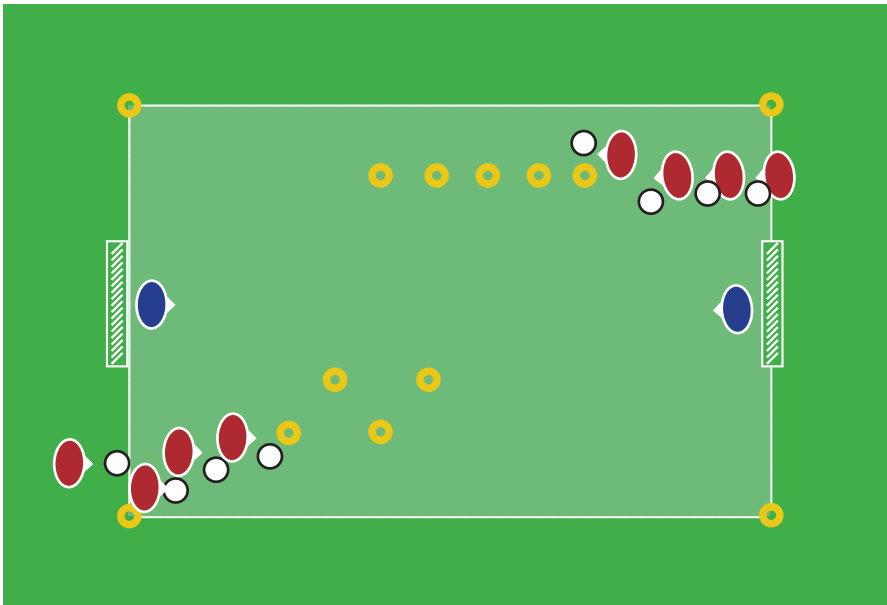
KONKURRENCE

- 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.

DRIBLING MED AFSLUTNING



DBU BREDE



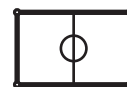
15-20 MINUTTER



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

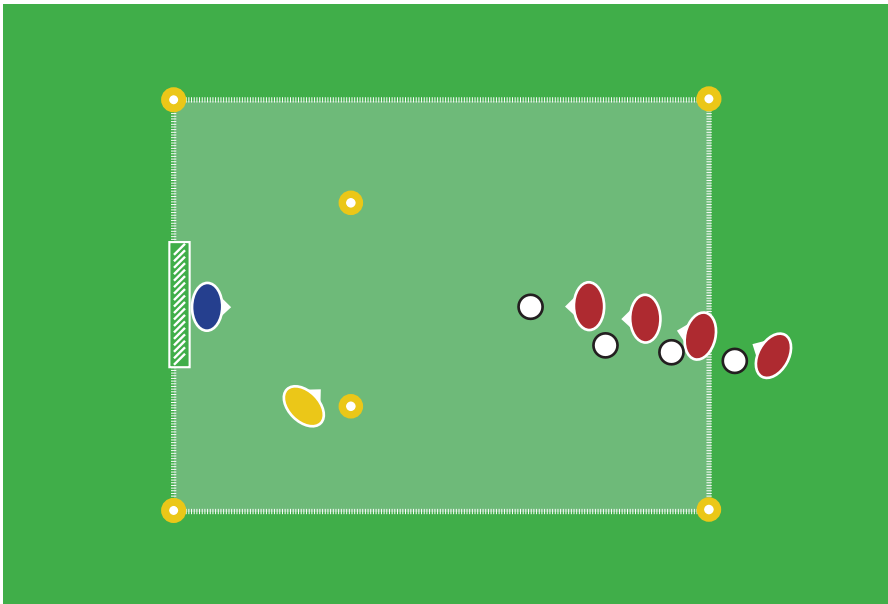
- Sidste berøring er mod målet
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

DIFFERENTIERING

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

KONKURRENCE

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



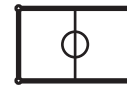
15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



6 - 9 ÅR



10 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk afslutningsøvelse, hvor spillerne får en masse afslutninger og succesoplevelse. Dog kræver øvelsen noget af træneren, da det er svært at coache sine spillere og spille bande for dem, så det anbefales at man er to trænere på øvelsen. Rød spiller træneren som spiller bolden i støtte og herefter afsluttes der på 1. berøringen.

Efter 5-10 minutter anbefales det at skifte side, hvorefter spillerne skal afslutte med venstre.

Træneren kan evt. også kaste bolde op i luften, så spillerne skal lave en halvflugter.

NB: Husk at hold fart i øvelsen - det gør ikke noget at målmanden ikke er klar på alle spark, da det giver færre spark til spillerne, som er det vigtige i denne øvelse.

FOKUSPUNKTER

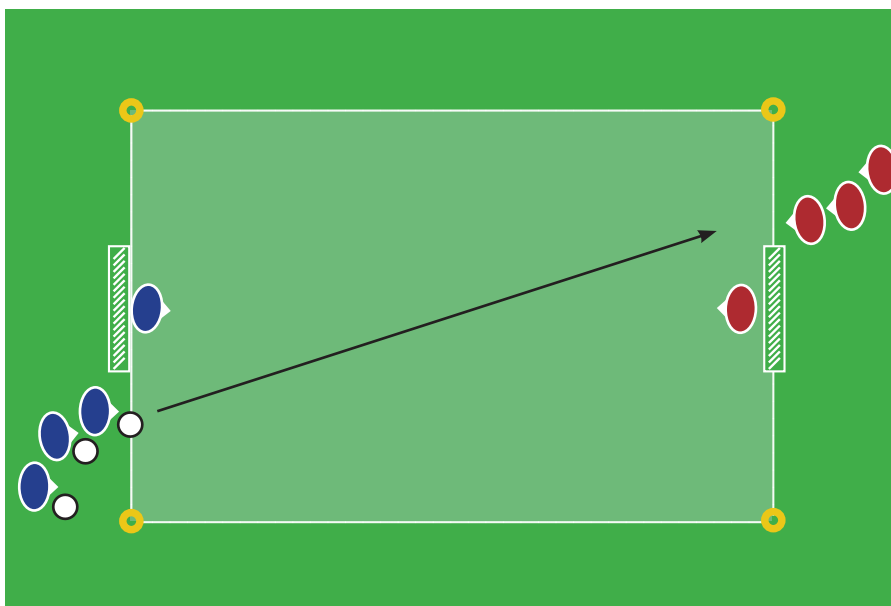
- Kom hurtigt hen til bolden
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vristen

DIFFERENTIERING

- + Spark med udviklingsben
- + Lav hårdere pasninger retur
- - Indsæt mål i stedet for målmand
- - Gør banen kortere

KONKURRENCE

- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?
- Udviklingsben tæller dobbelt
- Hvor mange mål på 5 minutter? alle mod keeper - Udviklingsben tæller dobbelt



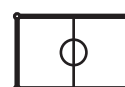
15-25 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



7- 12 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en 1v1 øvelse, med masser af afslutninger.

Øvelsen starter ved at blå spiller rød og herefter skal rød forsøge at score i det modsatte mål. Rød må først afslutte på sin 1. berøring. Såfremt blå erobrer bolden, skal spilleren forsøge at score i det modsatte mål.

Det er vigtigt at man som forsvarsspiller kommer hurtigt frem, så angriberen ikke når at afslutte på sin 2. berøring.

Som angriber skal man arbejde med at komme så hurtigt som muligt til afslutning og kommer blå ikke hurtigt nok op og presser skal rød blot sparke på mål.

Angriberen behøver ikke dribble forsvarsspilleren, men må gerne afslutte så snart spilleren kan.

Husk at opfordre spillerne til at bruge begge ben.

FOKUSPUNKTER

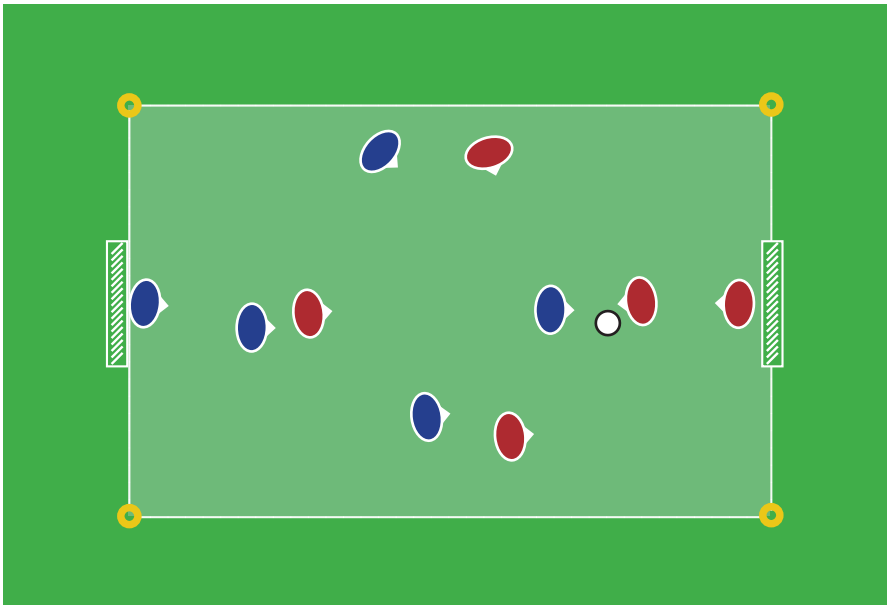
- God 1. berøring
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Maks 5 sek. inden afslutning
- - Lad dem sparke på 1. berøring

KONKURRENCE

- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst



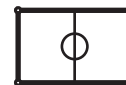
15-30 MINUTTER



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