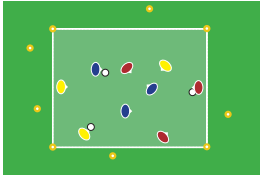
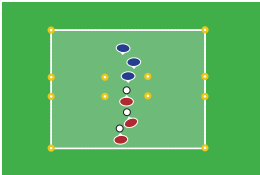
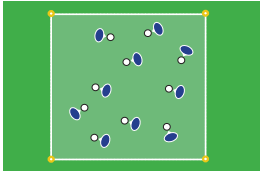
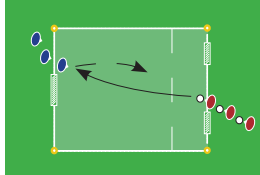
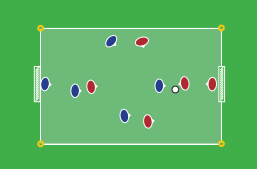
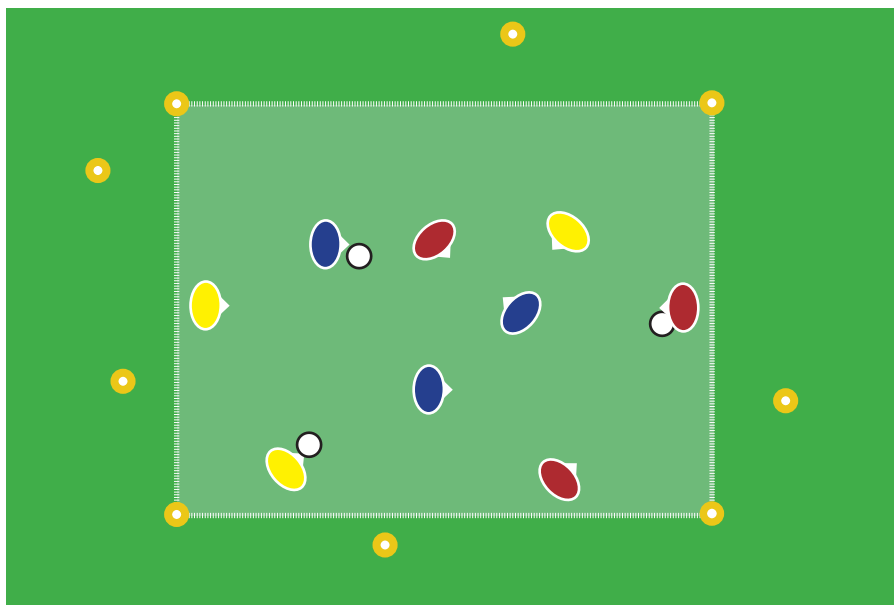


# U9 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Frugtsalat <a href="https://youtu.be/L-phPsQ0dIY">https://youtu.be/L-phPsQ0dIY</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mange berøringer</li> <li>Bolden tæt ved fødder</li> </ul>	9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Bruge udviklingsben</li> <li>- Mindre bane</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>Snyd din modstander <a href="https://youtu.be/-_EacjtfB1s">https://youtu.be/-_EacjtfB1s</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Komme hurtigt op til bolden</li> <li>Kropsfinten</li> </ul>	4-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Længere bane</li> <li>- Kortere bane</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>Kaosdribling <a href="https://youtu.be/8y785OaLrMk">https://youtu.be/8y785OaLrMk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Udføre øvelsen teknisk korrekt</li> <li>Bolden tæt ved fødder</li> </ul>	8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Bruge udviklingsben</li> <li>- Større bane</li> </ul>
4 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Retvendt <a href="https://youtu.be/G668dePICu4">https://youtu.be/G668dePICu4</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temposkift</li> <li>Driblinger</li> <li>Finter</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
5 10-20 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>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Minimum 5 pasninger inden scoring</li> <li>- Indsæt joker</li> </ul>



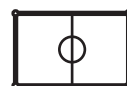
15-20 MINUTTER



9 - 10 SPILLERE



5 - 10 ÅR



20 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne driblinger med masser af retningskift og berøringer. Hver spiller har en bold hver og skal dribble rundt imellem hinanden.

På trænerens komando skal en af farverne skynde sig og dribble ud og runde keglene som står udenfor banen.

Hvis træneren råber frugtsalat skal alle spillerne skynde sig ud og runde en kegle.

Lav evt. flere komandoer, hvor spillerne skal stoppe bolden med knæ, bryst, fod osv.

Nb: se om du kan motivere alle til at løbe rundt med bolden, da enkelte spillere godt kan have en tendens til at gå rundt.

## FOKUSPUNKTER

- Bolden tæt ved fødder
- Mange berøringer
- Bolden tæt på keglen når de runder den

## DIFFERENTIERING

- + Bruge udviklingsben

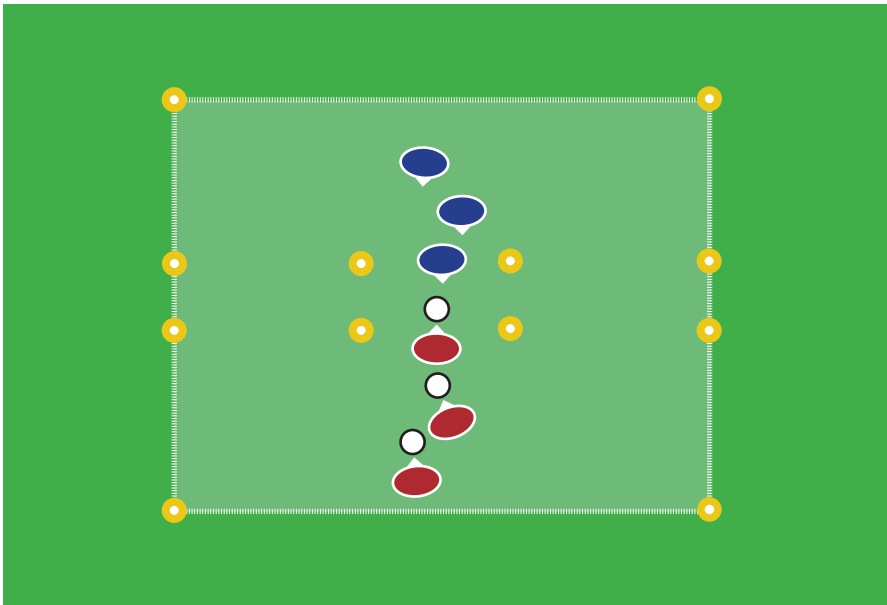
## KONKURRENCE

- Hvem kommer hurtigst ud og tilbage når man skal runde keglen?

# 1 V 1 - SNYD DIN MODSTANDER



DBU BREDE



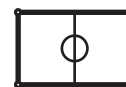
15-20 MINUTTER



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

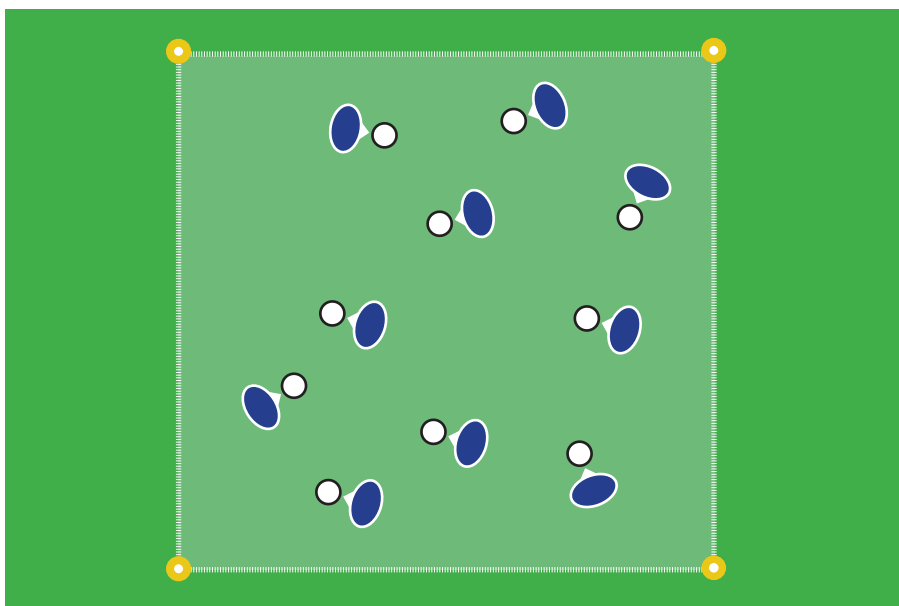
- Kropsfinten
- Temposkift
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- God vending

## DIFFERENTIERING

- + Lav banelængere
- + Lav en tidsbegrænsning
- - Lave 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



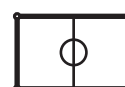
**15-20 MINUTTER**  
**2MIN. INTERVAL**



**8 - 10 SPILLERE**



**7- 12 ÅR**



**20 - 25 METER**

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes teknik og orientering. Spillerne løber rundt mellem hinanden med en bold hver og laver forskellige former for driblet, alt efter hvad træneren giver besked om.

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de dribler, så de ikke løber sammen og de skal orientere sig på, hvor der er mest plads i firkanten, så de dribler ud i de frie områder. Spillerne skal have bolden tæt ved fødderne, så de hele tiden kan ændre retning.

Eksempler på øvelser: (Husk begge ben)

- Dribler kun med det ene ben
- Dribler kun med fodsål
- Dribler kun med inderside
- Osv.

Lad gerne spillerne komme med input til næste måde at dribble på - kun fantasien sætter grænser.

## FOKUSPUNKTER

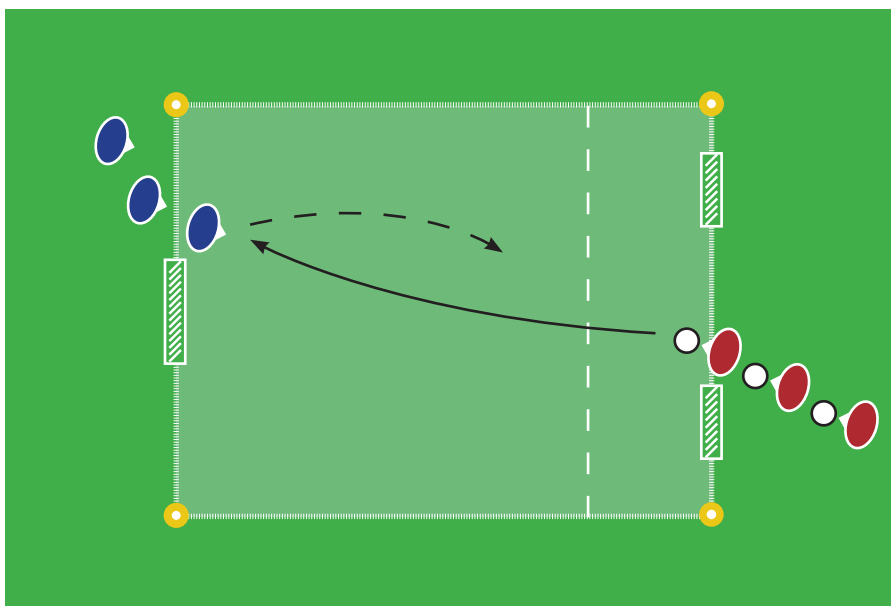
- Udføre øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Orienter sig på de frie områder

## DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Mindre firkant
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Større firkant
- - Lettere øvelser

## KONKURRENCE

- Spark de andres bolde ud - sidste mand vinder
- Flest jongleringer på 1 minut.
- Hvem kan først lave 10 jongleringer



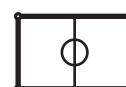
15-20 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



9- 15 ÅR



15 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød spiller bolden til blå, som skal dribble rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden skal han hurtigst muligt score i det store mål. Dette træner spillerne i at spille bolden fremad efter erobring.

Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Det gør ikke noget, at der er flere hold på banen på samme tid, så når de næste i køen kan spille bolden, skal de helst gøre det. Dette giver mange flere 1v1 dueller, og gør at spillerne skal orientere sig på andre under sin duel.

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

## FOKUSPUNKTER

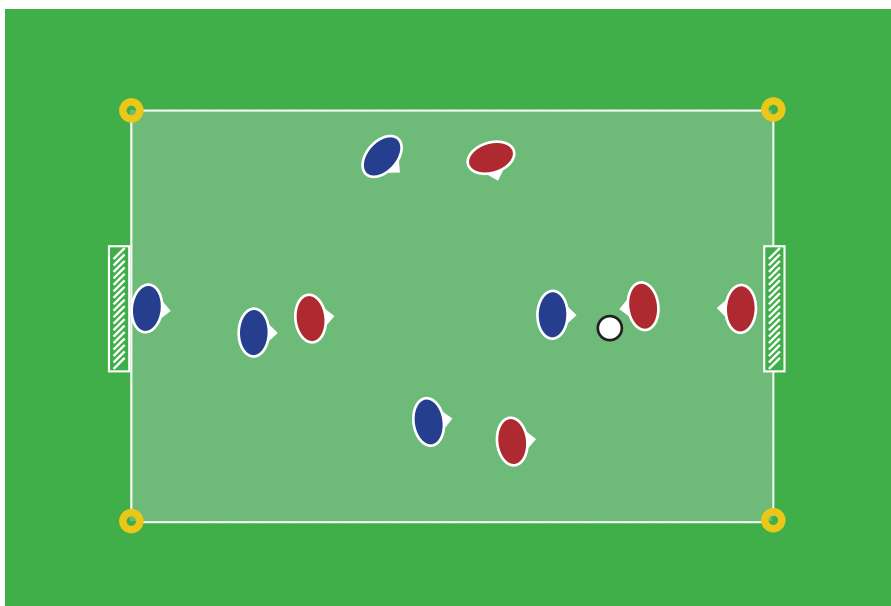
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringzone mindre
- + Tvinge finte på for at dribble modstander
- - Lave banen eller scoringzonen større
- - Forsvar skal røre stolpen inden han forsvarer

## 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



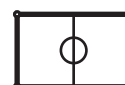
15-30 MINUTTER



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