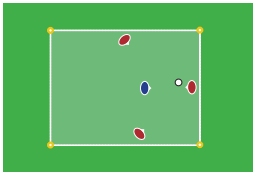
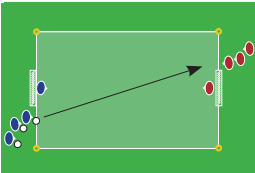
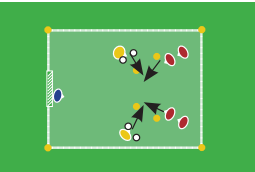
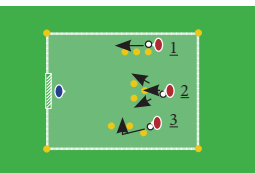

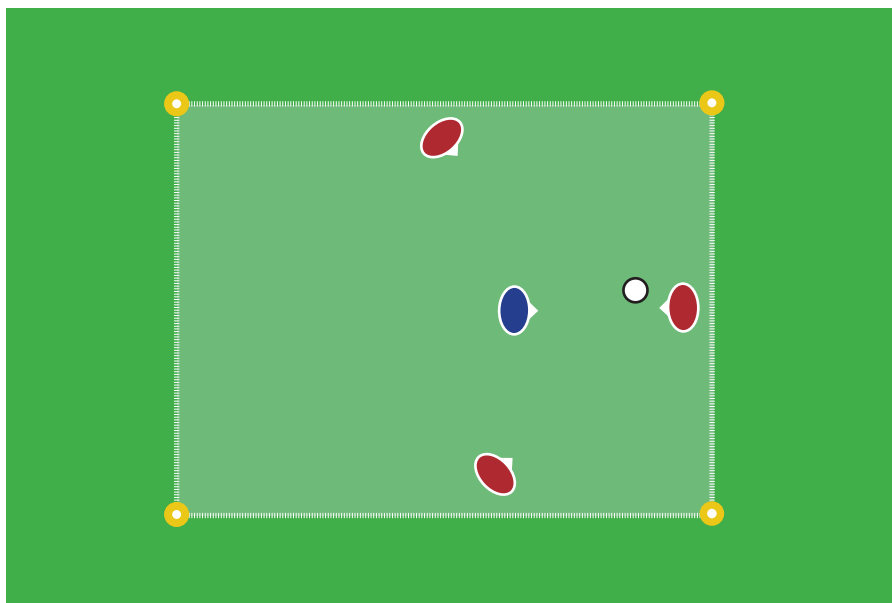


U9 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-15 min.	 <p>Kant 3v1 https://youtu.be/Uxcl2Jfg5VA</p>	<ul style="list-style-type: none"> Låst fodled Ud af skyggen 	8-16	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større
2 15-25 min.	 <p>1v1 - Afslutning https://youtu.be/SXke5Kd_SZE</p>	<ul style="list-style-type: none"> Støttefod peger mod mål Spark igennem bolden 	8-16	<ul style="list-style-type: none"> + Gøre bane smallere - Gøre banen bredere
3 15-20 min.	 <p>Afslut på 2. berøring https://youtu.be/bmgfJyx_Zaw</p>	<ul style="list-style-type: none"> Spark igennem bolden Hurtig afslutning Stræk vristen 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Lav vinklen mindre - Tættere på mål
4 15-20 min.	 <p>Afslut fra flere vinkler https://youtu.be/WhOZCAr4n9o</p>	<ul style="list-style-type: none"> Spark igennem bolden Støttefod peger mod mål 	4-12	<ul style="list-style-type: none"> + Lav vinklen mindre - Tættere på mål
5 15-20 min.	 <p>1v1 - Højre stolpe https://youtu.be/bmgfJyx_Zaw</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning 	8-12	<ul style="list-style-type: none"> + Gøre bane smallere - Gøre banen bredere



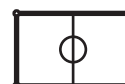
10-15 MINUTTER



6 - 20 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

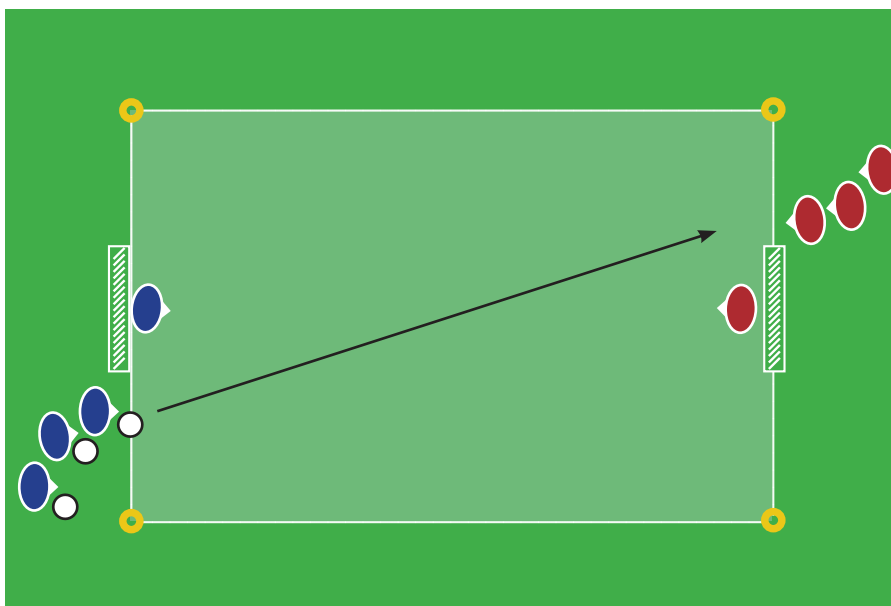
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

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.



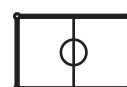
15-25 MINUTTER



8 - 16 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

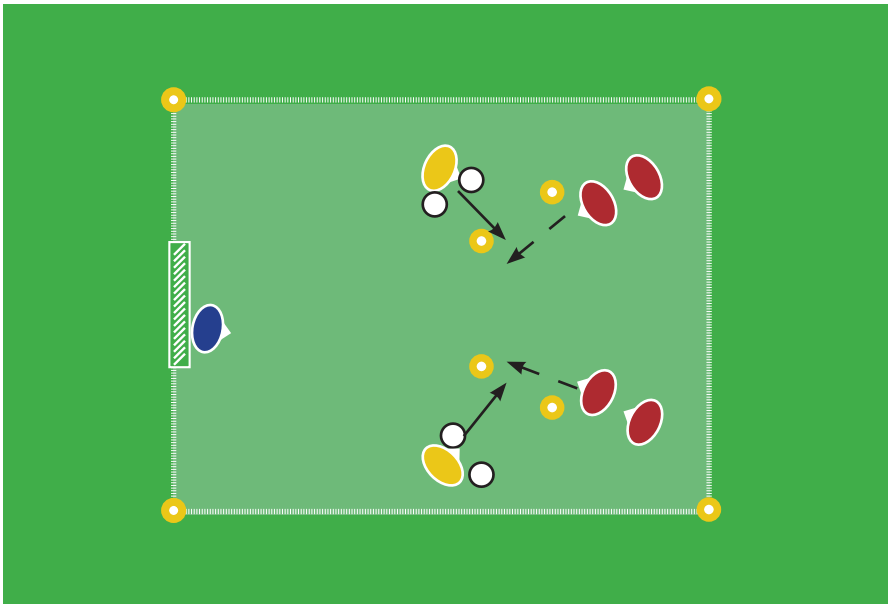
- God 1. berøring
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

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



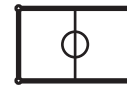
15-20 MINUTTER



6 - 12 SPILLERE



8 - 12 ÅR



20 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne afslutninger på 2. berøring.

Træneren (gul) spiller en bold tæt på keglen, hvorefter spilleren tager sin 1. berøring forbi keglen og afslutter på sin 2. berøring.

Herefter gør man det samme i modsatte side.

Spillerne skal prøve at tage deres 1. berøring så tæt på keglen som muligt, da det træner deres timing af løb før afslutning.

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

NB: Såfremt man kun er en træner, laver man blot øvelsen i en side af gangen.

FOKUSPUNKTER

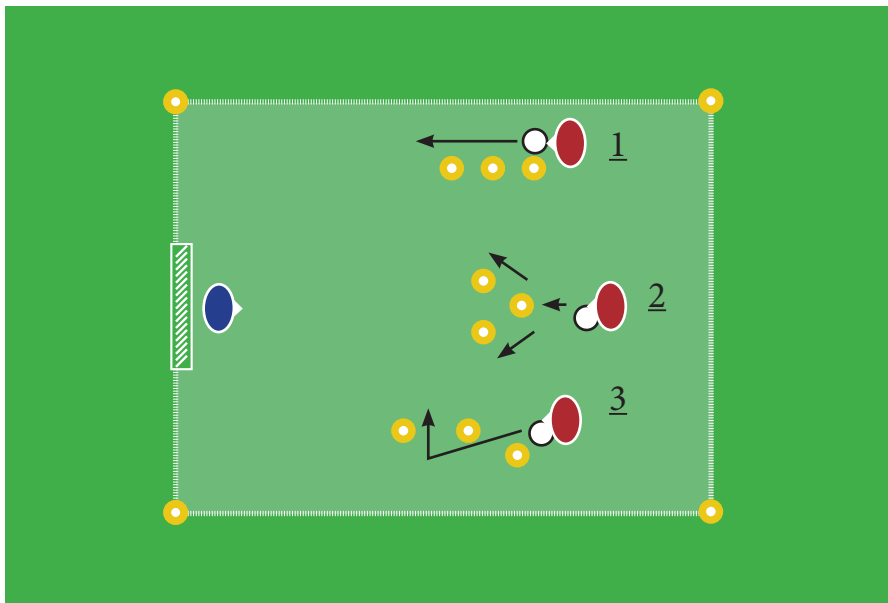
- Kroppen ind over bolden
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Hurtig afslutning efter 1. berøring

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + pres dem på tempo
- - Lave banen kortere
- - Spil blødere bolde

KONKURRENCE

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



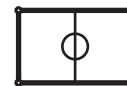
15-20 MINUTTER



4 - 12 SPILLERE



8- 12 ÅR



20 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne afslutninger fra flere vinkler, samt forskellige sparkeformer. Øvelsen har tre stationer, hvor spillerne skiftevis sparker. Der vil være behov for forskellige færdigheder ved hver station.

1: Bolden trilles frem og der sparkes på en medløbsbold - jo hurtigere spillerne er til afslutning efter keglene jo bedre vinkel.

2: Valgfri finte og side - Spillerne skal afslutte hurtigst muligt efter finte.

3: Drible ned og lave et cut gennem keglene - Spillerne skal afslutte hurtigst muligt efter cut.

Spillerne roterer efter tallene, så der sparkes fra alle vinkler.

Husk at vende øvelsen, så spillerne også skal sparke med venstre ben.

FOKUSPUNKTER

- Hurtigt spark
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vristen

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pres spillerne på fart
- + Tvungen finte
- - Lave banen kortere
- - Indsæt mål istedet for målmand

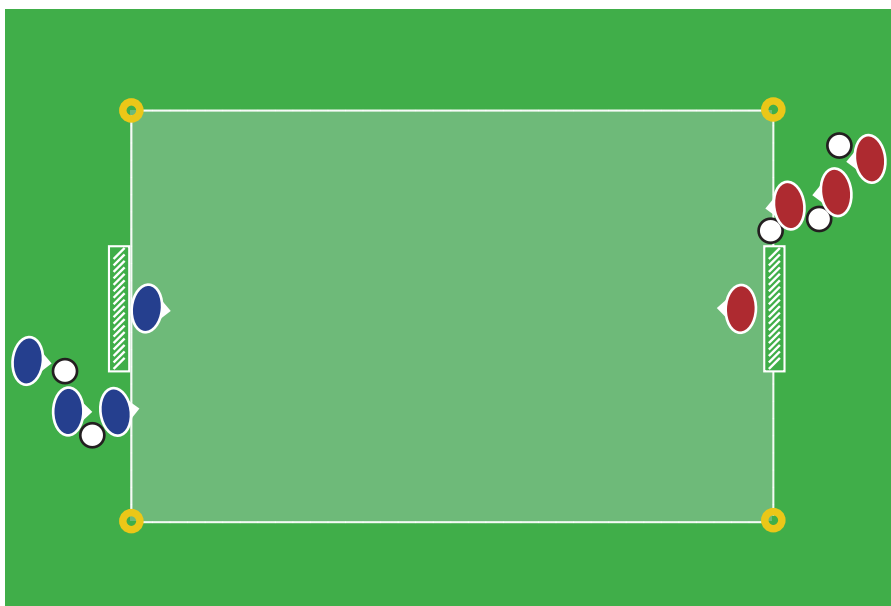
KONKURRENCE

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

1 V 1 - HØJRE STOLPE



DBU BREDE



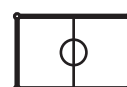
15-20 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



9- 15 ÅR



15 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

FOKUSPUNKTER

- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Hurtig omstilling efter boldtab
- Turde lave finter og øve sig

DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere eller længere
- + Tvinge en finte på for at dribble modstander
- + Lav scoringszone (ikke for lille)
- Lave banen mindre
- Lad angriberen tyvstarte

KONKURRENCE

- Hvilket hold scorer først 10 mål?
- Mål efter finter tæller 3 mål