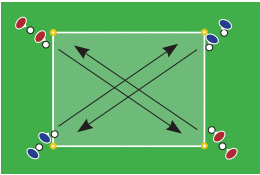
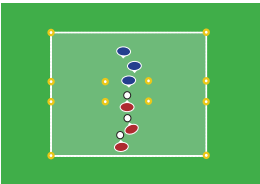
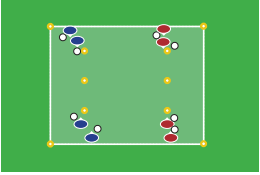
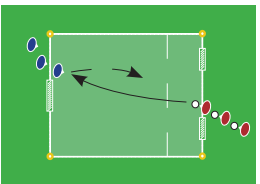
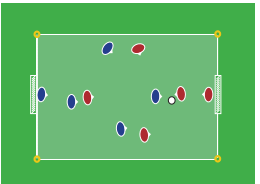
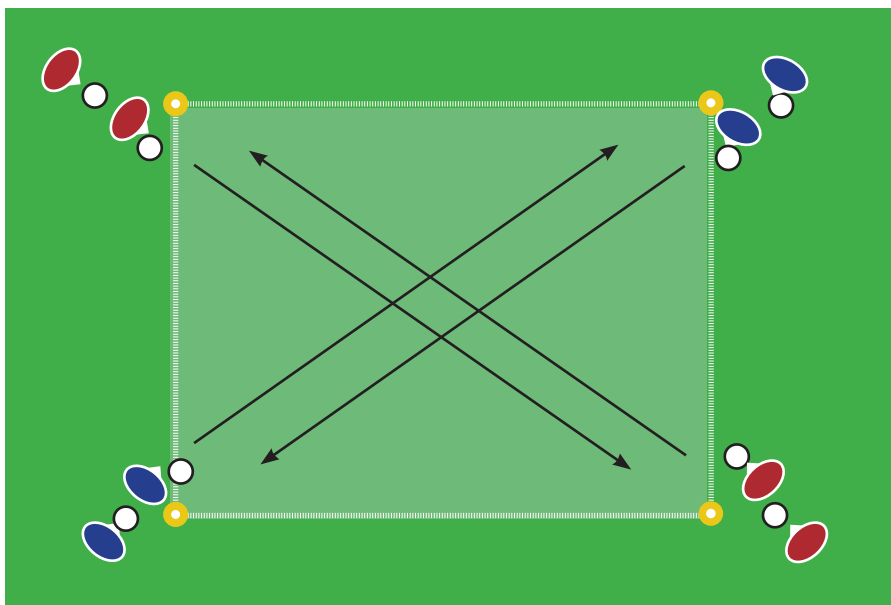


U9 // PROGRAM A

| TID | ØVELSE | FOKUSPUNKT | ANTAL | DIFFERENTIERING |
|-----------------|---|--|-------------|---|
| 1 10-15 min. |  <p>Opvarmningsfirkant https://youtu.be/7uaUQ88Z2Kg</p> | <ul style="list-style-type: none"> Mange berøringer Bolden tæt ved fødder | 8-16 | <ul style="list-style-type: none"> + Højere tempo - Lavere tempo |
| 2 15-20 min. |  <p>Snyd din modstander https://youtu.be/7rjeOLPxH4Y</p> | <ul style="list-style-type: none"> Komme hurtigt op til bolden Kropsfinten | 4-10 | <ul style="list-style-type: none"> + Længere bane - Kortere bane |
| 3 15-25 min. |  <p>Finter- overfor hinanden https://youtu.be/iL50hDcdJBI</p> | <ul style="list-style-type: none"> Overdrive finten Overkroppen med | 1-16 | <ul style="list-style-type: none"> + Højere tempo - Lavere tempo |
| 4 15-20 min. |  <p>1 v 1 - Retvendt https://youtu.be/v7I3LUyKEA8</p> | <ul style="list-style-type: none"> Temposkift Driblinger Finter | 6-20 | <ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere |
| 5 10-20 min. |  <p>Kamp https://youtu.be/3Xb5OqKlgNE</p> | <ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op | 4-10 | <ul style="list-style-type: none"> + Minimum 5 pasninger inden scoring - Indsæt joker |

1 V 1 - OPVARMNINGSFIRKANT



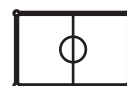
10-15 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



7- 15 ÅR



10 - 10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmningsøvelse. Her trænes teknik og orientering. Spillerne løber diagonalt mod hinanden, hvor de blå starter med at dribble forbi hinanden og herefter starter rød. Så snart spillerne på banen kommer forbi hinanden, må de næste starte.

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de dribler, så de ikke løber sammen. Alternativt kan man få spillerne til at give 'Highfive', når de mødes på midten. Dette tvinger dem til at kigge op.

Eksempler på øvelser: (Husk begge ben)

- Dribler kun med det ene ben
- Dribler kun med fodsål
- Dribler kun med inderside
- Jonglering
- 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 medspiller

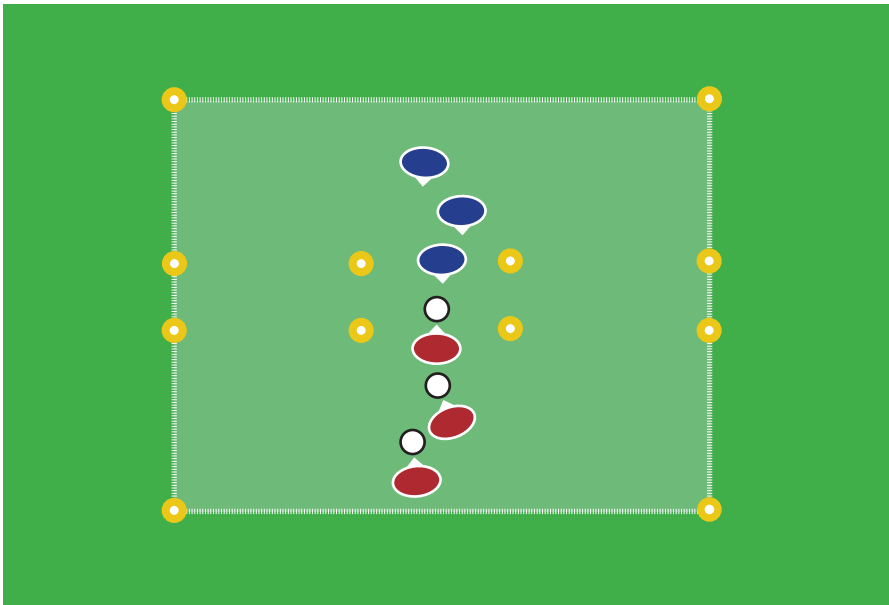
DIFFERENTIERING

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

KONKURRENCE

- I videoen er der sat keglemål i firkanten. Hvis man bruger denne løsning kan spillerne få point, hvis de kan finte og dribble ud i målet.

1 V 1 - SNYD DIN MODSTANDER



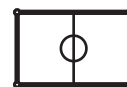
15-20 MINUTTER



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

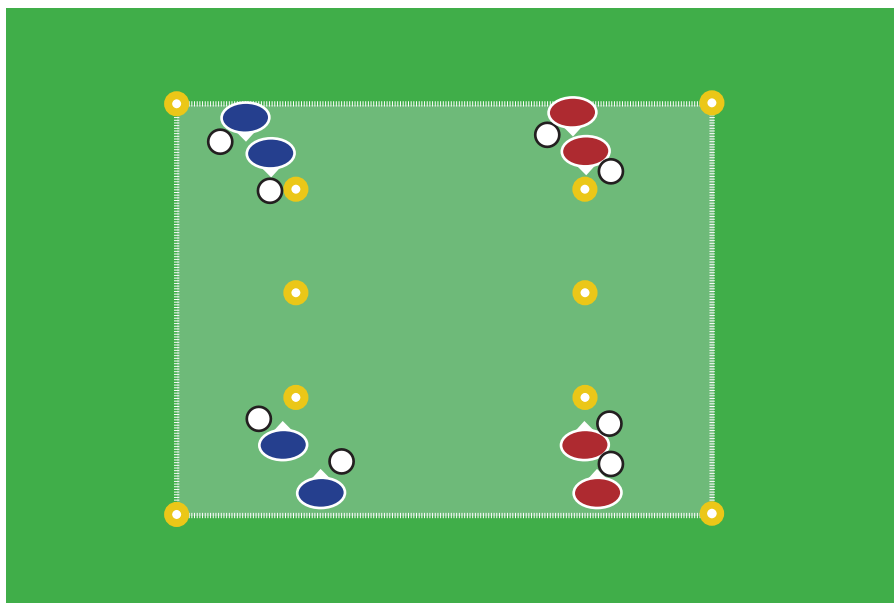
DIFFERENTIERING

- + 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

FINTER - OVERFOR HINANDEN



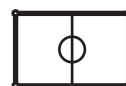
15-25 MINUTTER



1 - 16 SPILLERE



6 - 13 ÅR



15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes driblinger og finter. Spillerne dribler på samme tid ind mod keglen i midten og laver en finte, så tæt på keglen som muligt.

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de dribler og finter.

Eksempler på finter: (Husk begge veje)

- Fodrul
- Husmand
- Stepover
- Kropsfinten
- Osv.

Lad gerne spillerne komme med input til næste finte - kun fantasien sætter grænser.

FOKUSPUNKTER

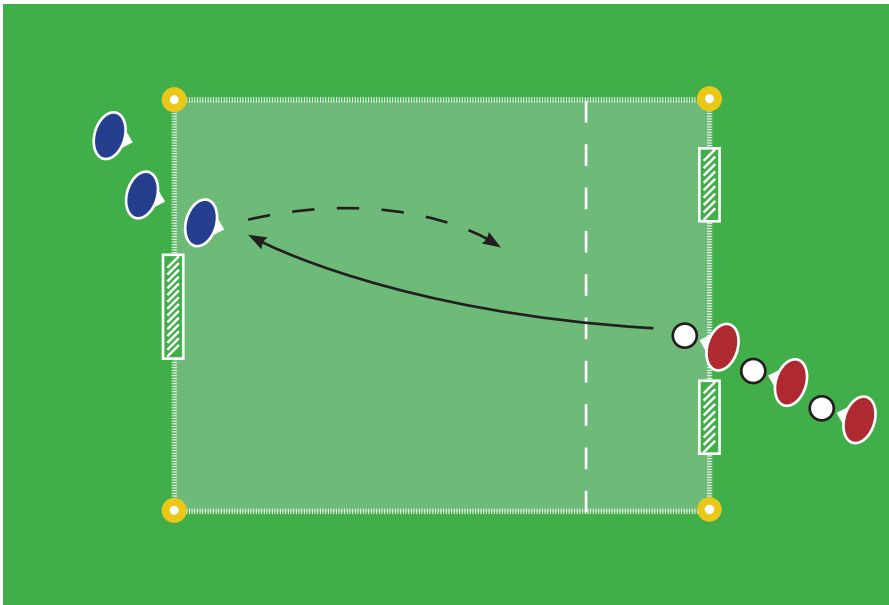
- Overdrive finten
- Overkroppen med
- Udføre finten korrekt

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Lettere øvelser

KONKURRENCE

1 V 1 - RETVENDT



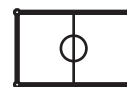
15-20 MINUTTER



8 - 12 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 'scoringssonen' 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 'scoringssonen' 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

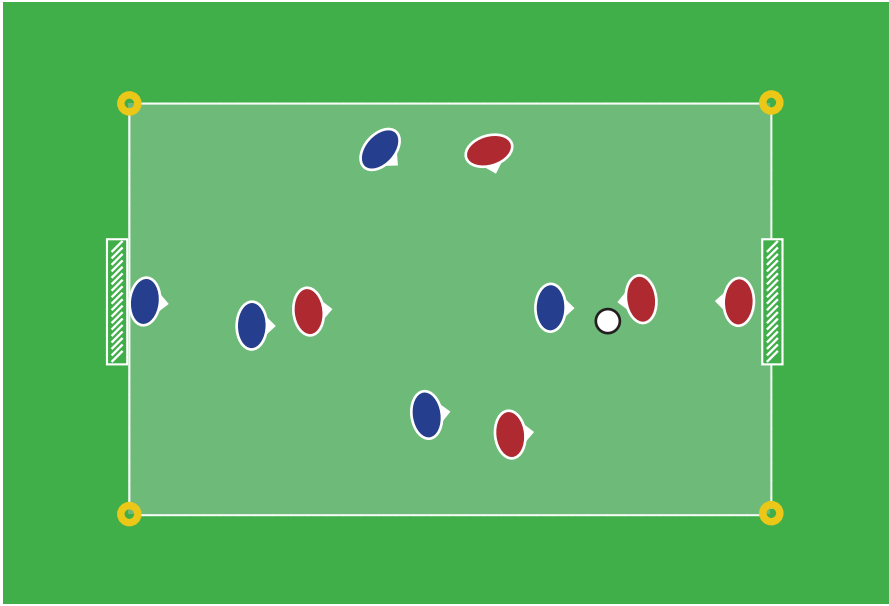
DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringssonen mindre
- + Tvinge finte på for at dribble modstander
- - Lave banen eller scoringssonen 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

KAMP 5 V 5



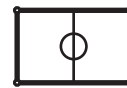
15-30 MINUTTER



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 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