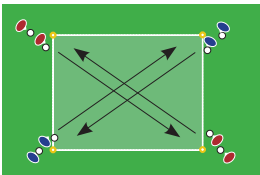
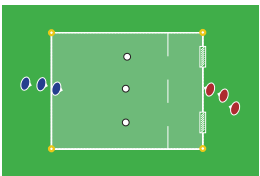
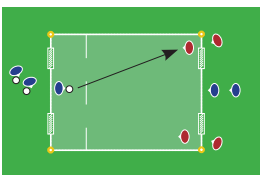
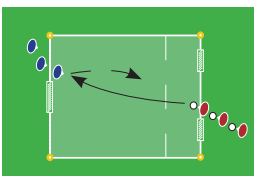
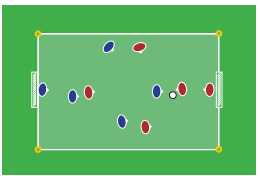
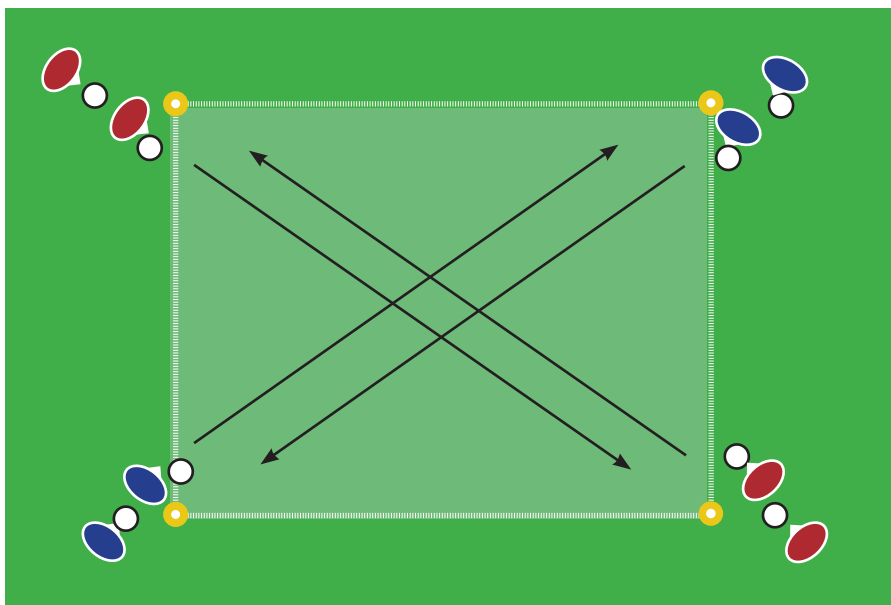


U8 // PROGRAM B

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 10-15 min.	 <p>1v1 - 3 bolde https://youtu.be/IJXKFA029A</p>	<ul style="list-style-type: none"> Komme hurtigt op til bolden Kropsfinten 	4-8	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone
3 15-20 min.	 <p>2v1 - med pres bagfra https://youtu.be/184Lde8531U</p>	<ul style="list-style-type: none"> Overdrive finten Overkroppen med 	8-15	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
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 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Minimum 5 pasninger inden scoring - Indsæt joker

1 V 1 - OPVARMNINGSFIRKANT



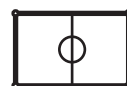
10-15 MINUTTER



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

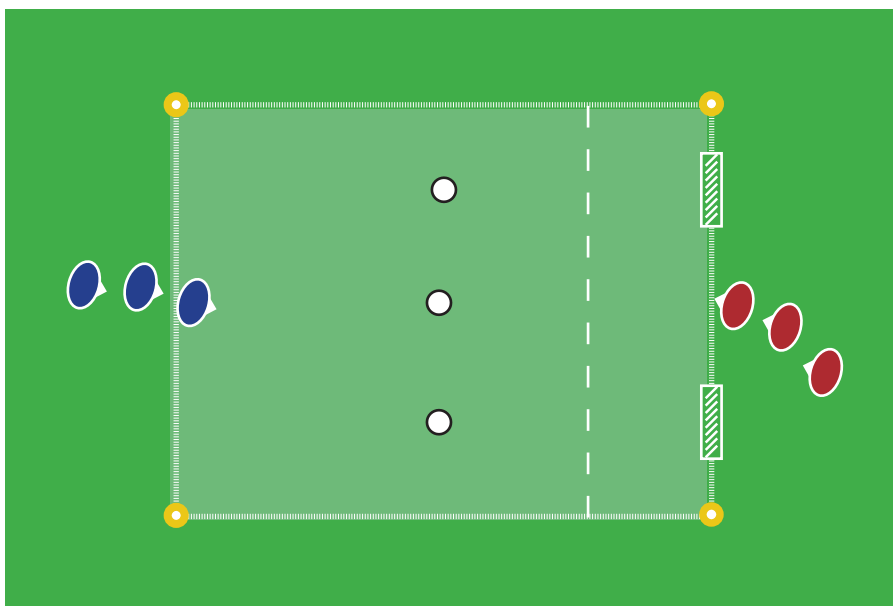
DIFFERENTIERING

- + 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 - 3 BOLDE



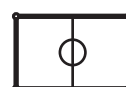
10-15 MINUTTER



4 - 8 SPILLERE



6- 10 ÅR



15 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Blå og rød løber på samme tid ind mod boldene. Dog er 1v1 duellen først igang når blå rører en af boldene. Blå må selv bestemme hvilken bold der tages, men spilleren skal forsøge at snyde sin modstander for at komme fri.

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

Scoringzonen kan fjernes hvis du vurderer der ikke kommer nok mål.

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

FOKUSPUNKTER

- Komme hurtigt ned til boldene
- Temposkift forbi modstander
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Kropsfinter

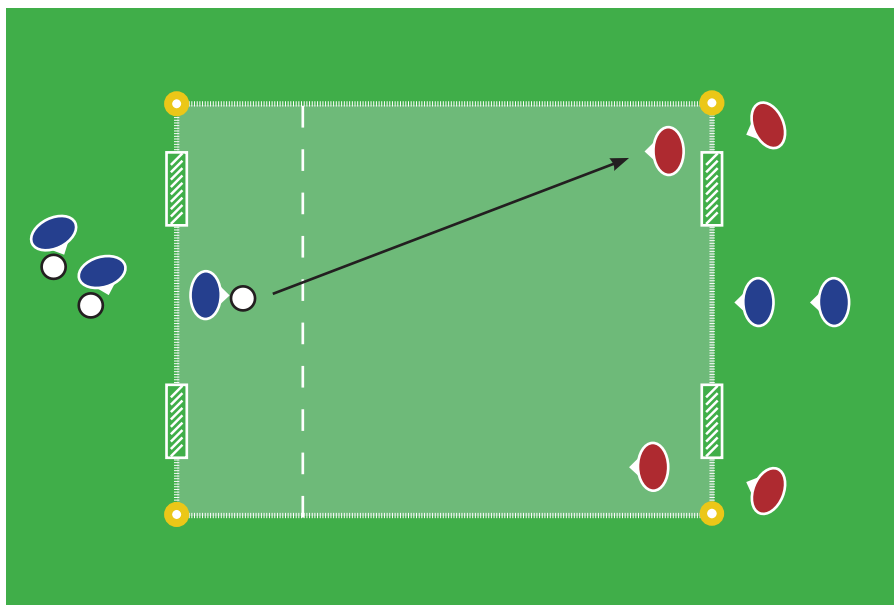
DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Tvinge finte på for at dribble modstander
- - Lave banen eller scoringszonen større
- - Fjerne scoringszone

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

HORTS WEIN - 2V1 MED PRES BAGFRA



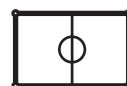
15-20 MINUTTER



8 - 15 SPILLERE



8- 12 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med pres og hvornår vi skal spille bolden.

Blå spiller rød(valgfri) hvorefter rød skal score i et af de to mål modsat.

Så snart rød rører bolden, må blå spiller bag dem løbe ned og hjælpe med at forsvare.

Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de andre mål.

Den stiplede linie er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille bolden ind, inden de må score.

Rød skal forsøge at opsøge presset ved blå og spille bolden på det rigtige tidspunkt, for at gøre det så nemt som muligt for sin medspiller.

Rød må også gerne dribble selv, hvis blå kun går efter at dække pasningen af.

Nb. Blå spiller har ikke en scoringszone. Så her skal rød hurtigt gå i genpres inden blå skyder.

FOKUSPUNKTER

- Holde farten ned mod modstander
- opsøge presset fra blå
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Holde sig ude af skyggen

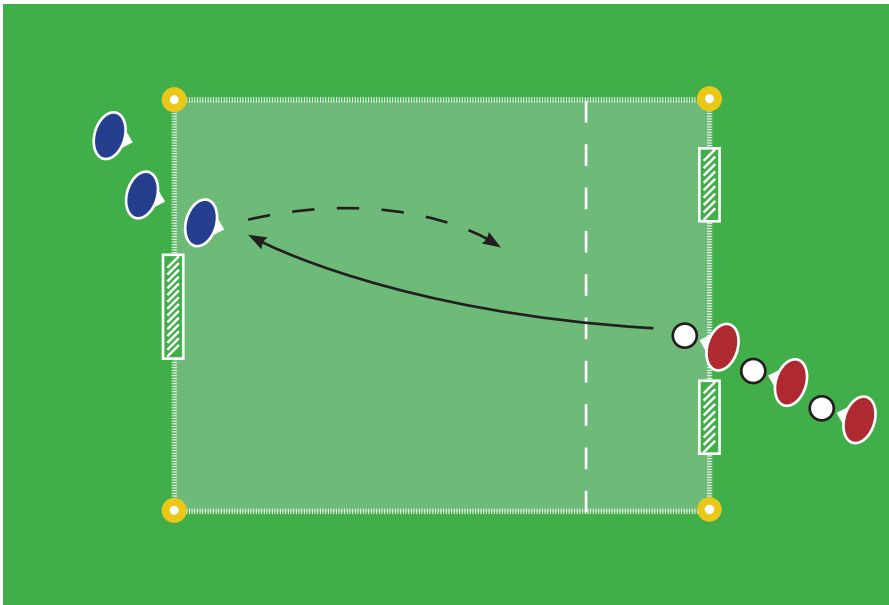
DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + flyt blå tættere på banen
- - Lav scoringszonen større
- - Flyt blå længere væk fra banen

KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

1 V 1 - RETVENDT



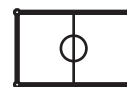
15-20 MINUTTER



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 '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

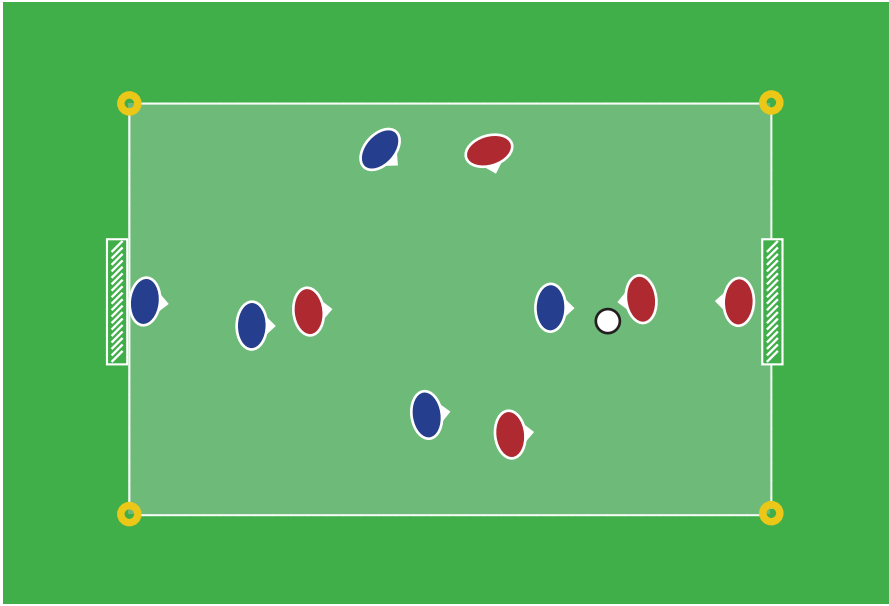
DIFFERENTIERING

- + 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

KAMP 5 V 5



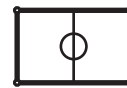
15-30 MINUTTER



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