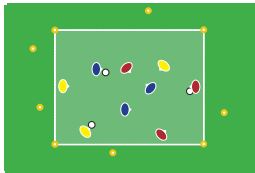
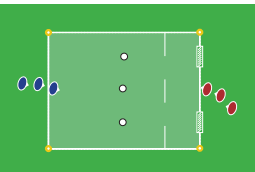
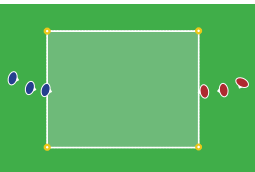
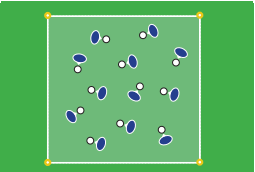
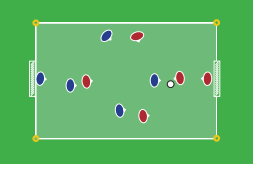
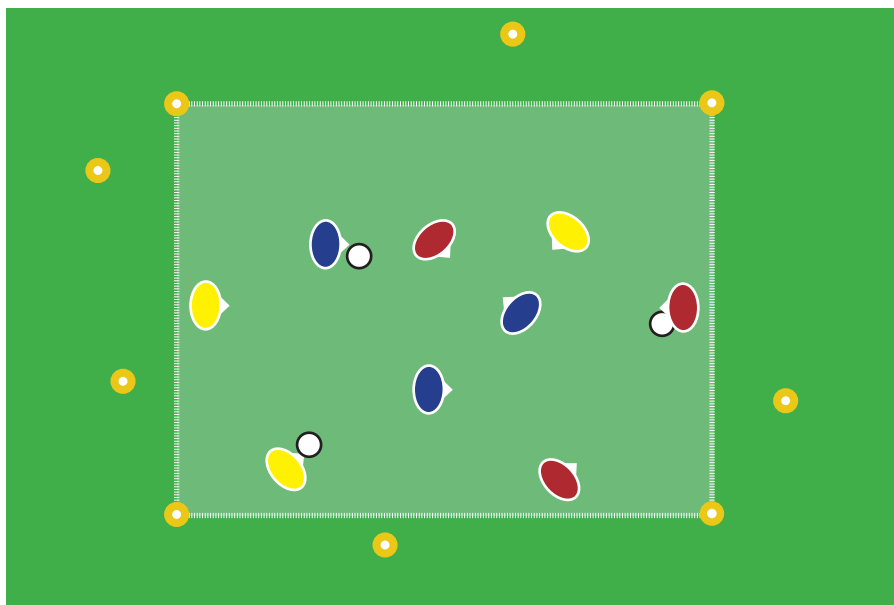


# U7 // PROGRAM B

| TID             | ØVELSE   | FOKUSPUNKT  | ANTAL | DIFFERENTIERING   |
|-----------------|--|---|-------|---|
| 1<br>15-20 min. |  <p>Frugtsalat<br/><a href="https://youtu.be/cSvCVNqeqcg">https://youtu.be/cSvCVNqeqcg</a></p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mange berøringer</li> <li>Bolden tæt ved fødder</li> </ul>               | 9-15  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Bruge udviklingsben</li> <li>- Mindre bane</li> </ul>                |
| 2<br>10-15 min. |  <p>1v1 - 3 bolde<br/><a href="https://youtu.be/IJJXKFA029A">https://youtu.be/IJJXKFA029A</a></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Komme hurtigt op til bolden</li> <li>Kropsfinten</li> </ul>              | 4-8   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Fjerne scoringszone</li> </ul>        |
| 3<br>10-15 min. |  <p>1v1 - Uden bold<br/><a href="https://youtu.be/htO1PUgPaOk">https://youtu.be/htO1PUgPaOk</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Temposkift</li> <li>Kropsfinten</li> </ul>                               | 8-12  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>         |
| 4<br>15-20 min. |  <p>Kaosdribling<br/><a href="https://youtu.be/x6VsQXuYUIA">https://youtu.be/x6VsQXuYUIA</a></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Udføre øvelsen teknisk korrekt</li> <li>Bolden tæt ved fødder</li> </ul> | 8-16  | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>            |
| 5<br>10-20 min. |  <p>Kamp<br/><a href="https://youtu.be/3Xb5OqKlgNE">https://youtu.be/3Xb5OqKlgNE</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> |

# FRUGTSALAT



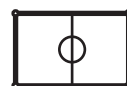
15-20 MINUTTER



9 - 15 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 keglerne 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

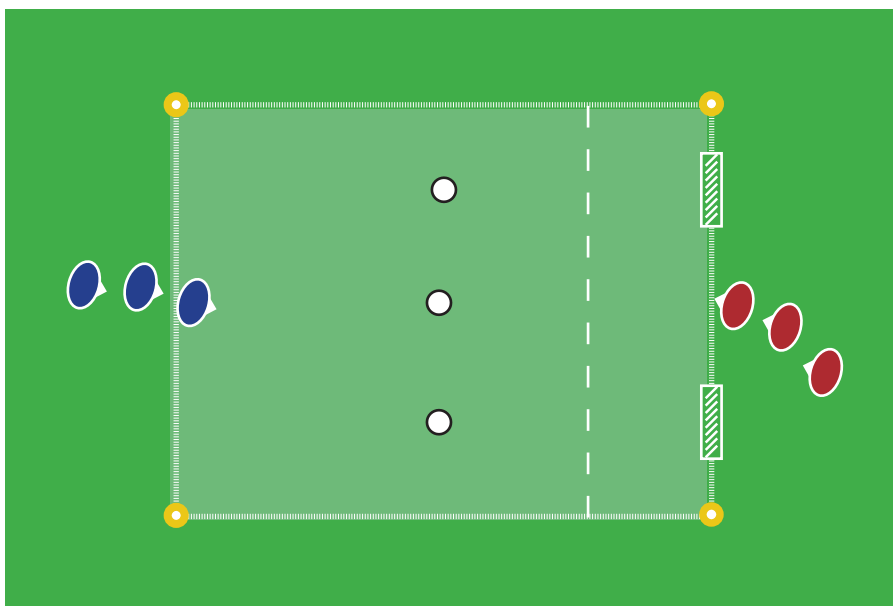
## DIFFERENTIERING

- + Bruge udviklingsben

## KONKURRENCE

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

# 1 V 1 - 3 BOLDE



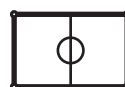
10-15 MINUTTER



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 'scoringszonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Scoringszonen 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

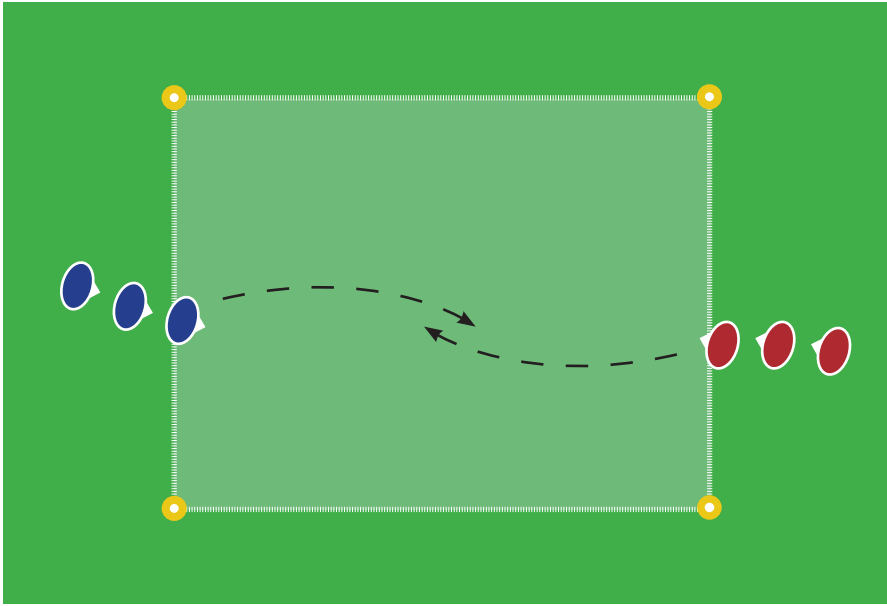
## DIFFERENTIERING

- + 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

# 1 V 1 - UDEN BOLD



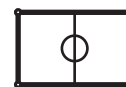
10-15 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



6- 12 ÅR



10 - 15 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en sjov måde for spillerne at lave kropsfinter og lege med hvordan disse kan virke.

Blå spiller skal forsøge at komme ned og modsatte baglinje, uden at rød spiller fanger ham (berøring er nok) efterfølgende bytter spillerne kø.

I denne øvelse er det en god ide at snakke med spillerne om Messi, da dette er hans klart mest brugte finte.

Såfremt spillerne begynder at kede sig, får de blå spillere en bold og skal forsøge at passere baglinjen med bolden.

## FOKUSPUNKTER

- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kropsfinten

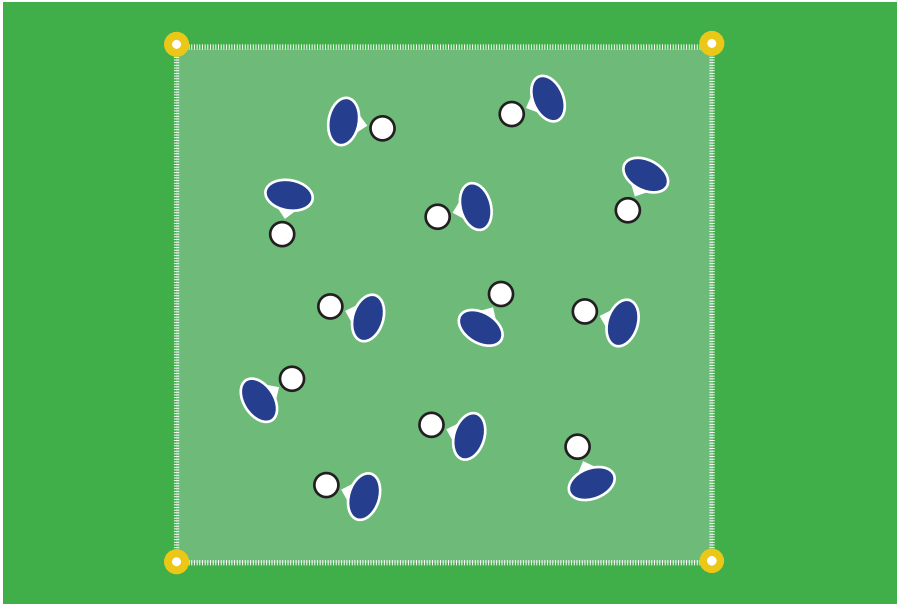
## DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere
- - Lave banen bredere

## KONKURRENCE

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

# KAOSDRIBLING



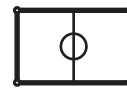
**15-20 MINUTTER**  
**2MIN. INTERVAL**



**8 - 16 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 driblinger, 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

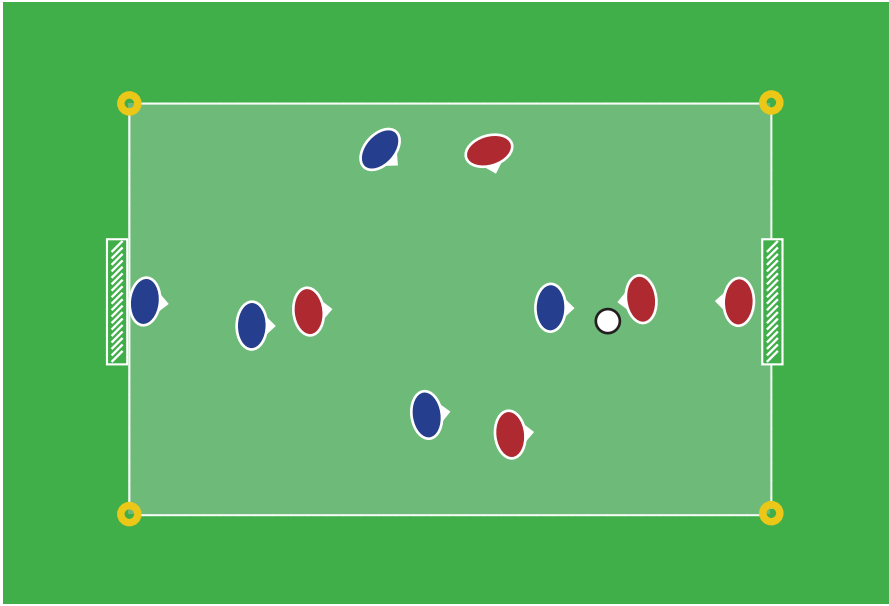
## DIFFERENTIERING

- + 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

# KAMP 5 V 5



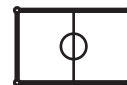
**15-30 MINUTTER**



**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