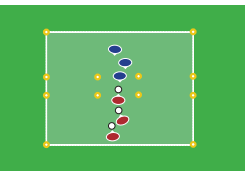
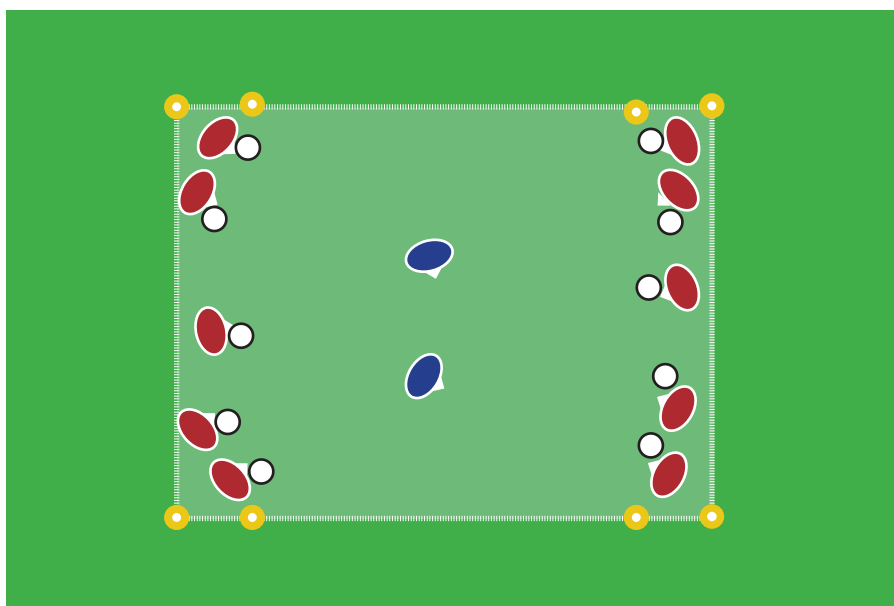


# U7 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Hajfanger <a href="https://youtu.be/9m1tXz4T4UU">https://youtu.be/9m1tXz4T4UU</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Orienter sig</li> </ul>	8-20	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>Snyd din modstander <a href="https://youtu.be/7rjeOLPxH4Y">https://youtu.be/7rjeOLPxH4Y</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Kropsfinten</li> <li>• Finter</li> </ul>	4-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Længere bane</li> <li>- Kortere bane</li> </ul>
3 10-15 min.	 <p>1 v 1 - Fejlvendt <a href="https://youtu.be/pYY2lq64vJM">https://youtu.be/pYY2lq64vJM</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientering</li> <li>• 1. berøring</li> <li>• Finter</li> </ul>	6-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ryk målene tættere hjørnet</li> <li>- Større afstand mellem spillere</li> </ul>
4 10-20 min.	 <p>Stjæle bolde <a href="https://youtu.be/MlpXvVXxlws">https://youtu.be/MlpXvVXxlws</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Driblinger tæt ved fødder</li> <li>• Temposkift</li> </ul>	6-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
5 15-25 min.	 <p>Mini soccer - kamp <a href="https://youtu.be/fpzHDmVOD1A">https://youtu.be/fpzHDmVOD1A</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>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Fjerne scoringszone</li> </ul>

# HAJFANGER



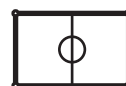
10-20 MINUTTER



8 - 20 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en traditionel leg, hvor spillerne skal orientere sig, samt lave mange retning- og temposkift.

På trænerens signal skal alle spillerne forsøge at dribble over banen og ind i zonen modsat, hvor spillerne er 'helle' Blå som er 'hajer' i øvelsen skal forsøge at sparke deres bolde ud af banen.

Såfremt ens bold ryger ud af banen bliver man en haj og skal hjælpe med at fange de resterende spillere med bold.

Når spillerne kan øvelsen behøver træneren ikke give signal for at løbe, men man kan blot opfordre til at man får et point hver gang man krydser havet.

Lav evt. øvelsen hvor spillerne kun må dribble med deres udviklingsben for at stimulere dette.

## FOKUSPUNKTER

- Temposkift
- Retningsskift
- Orienter sig efter 'hajer'

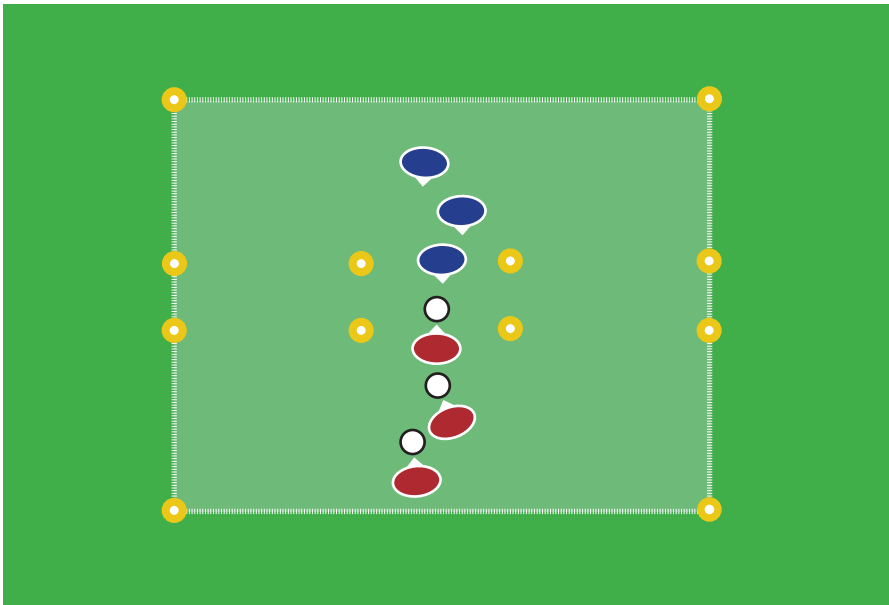
## DIFFERENTIERING

- + Mindre firkant
- + Kun dribble med udviklingsben
- - Større firkant
- - Ekstra liv så man skal fanges 3 gange

## KONKURRENCE

- Hvem er tilbage til sidst?
- Hvilket blå hold kan hurtigst fange alle de røde?

# 1 V 1 - SNYD DIN MODSTANDER



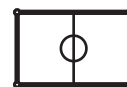
15-20 MINUTTER



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

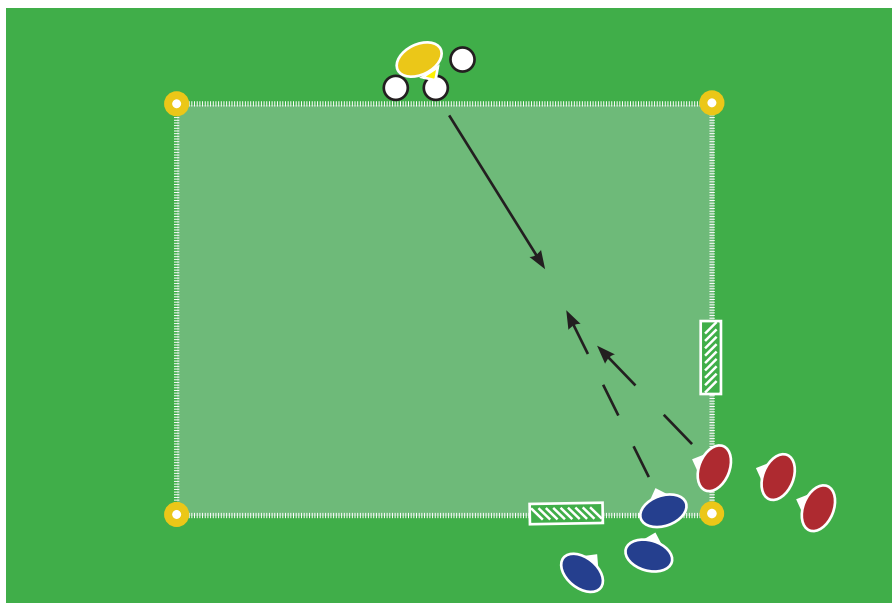
## DIFFERENTIERING

- + 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

# 1 V 1 - FEJLVENDT



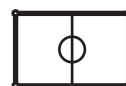
10-15 MINUTTER



6 - 12 SPILLERE



7- 15 ÅR



10 - 15 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder, hvor spilleren er fejlvendt. På trænerens signal løber rød og blå spiller ind mod træneren, som spiller bolden til blå spiller. Han skal herefter forsøge at score i et af målene og rød skal prøve at tage bolden fra ham.

Såfremt at rød tager bolden fra blå, er bolden død og det næste hold kan starte.

Dette træner spillerne i at modtage bolden fejlvendt og forsøge at vende under pres. Spillerne oplever ligeledes fordelene ved at lave en kropsfinte og snyde deres modstander til at gå den forkerte vej.

Spillet kan også startes ved at blå begynder at løbe når han vil, i stedet for på trænerens signal. Det giver en sjov dimension til øvelsen, da blå kan løbe når rød er lidt uopmærksom.

Husk at de skal rotere mellem at angribe og forsvare.

## FOKUSPUNKTER

- Orienter sig på forsvar
- Retningsbestemt 1. berøring
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

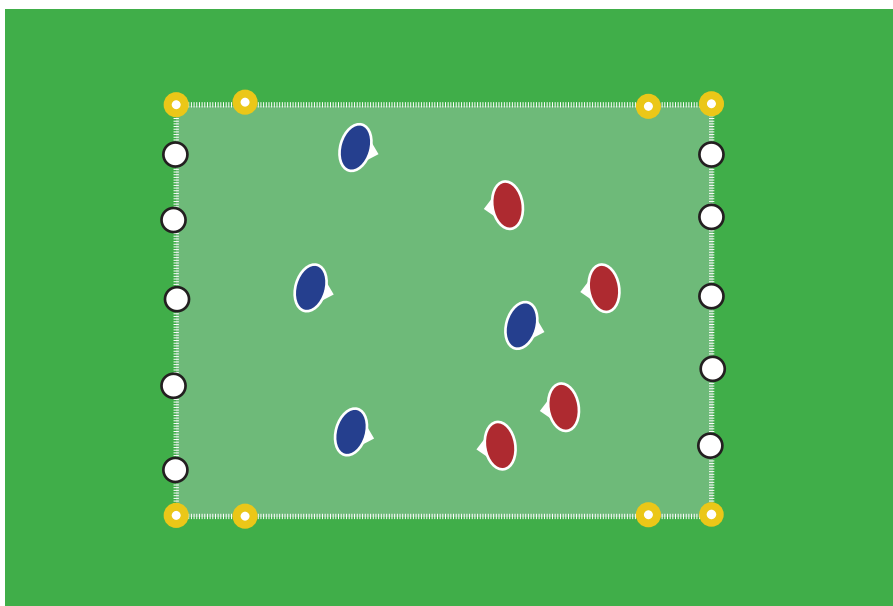
## DIFFERENTIERING

- + Flyt målene tættere på hinanden
- + Spil en hårdere bolde til angriberne
- - Flyt målene længere fra hinanden
- - Spil bolden tidligere

## 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

# STJÆLE BOLDE



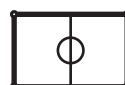
10-20 MINUTTER



6 - 16 SPILLERE



7 - 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne driblinger, finter og retningskift med masser af intensitet i øvelsen, hvor alle er i gang hele tiden.

Hvert hold har x antal på bolde på baglinjen. På trænerens signal skal holdene løbe op og stjæle de andres bolde. Det hold som først har alle bolde på sin egen baglinje vinder.

Zonen i begge ender er 'helle' og det giver en mulighed for at spillerne kan dribble når de ser en åbning.

Hav maks 5 bolde pr. hold, ellers bliver runden aldrig færdig. Så er det bedre med færre bolde og flere runder.

Øvelsen er svær at coache på undervejs, men husk at samle op på fokuspunkter i mellem hver runde.

## FOKUSPUNKTER

- Temposkift
- Driblinger tæt ved fødder
- Retningskift
- Orientering

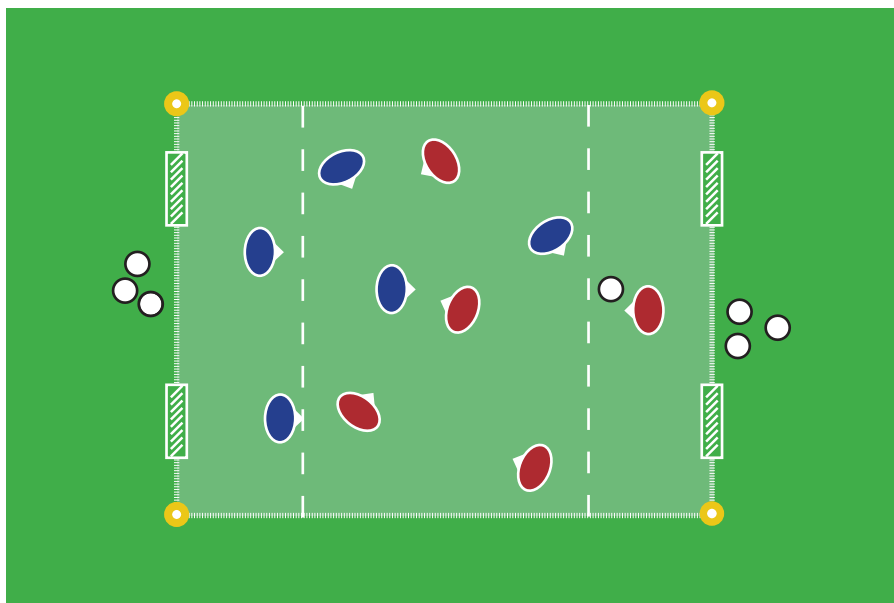
## DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere
- + Fjern zonen med 'helle'
- - Lave banen bredere
- - Del banen på midten og hav egen banehalvdel som 'helle' også

## KONKURRENCE

- Hvem kan først fange alle bolde?
- Hvem har flest bolde efter 3 minutter

# MINI SOCCER - KAMP



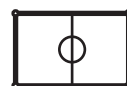
15-25 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



7- 15 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen ligner en klassisk kamp, men den spilles med fire tremandsmål (eller keglemål) Spillerne skal ind i scoringszonen for at score. Hvis bolden kommer ud af spil startes bolden nede fra egne mål.

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

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