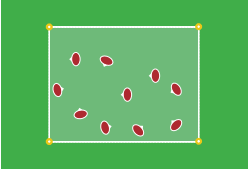
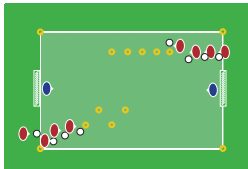
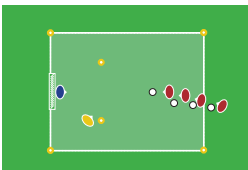
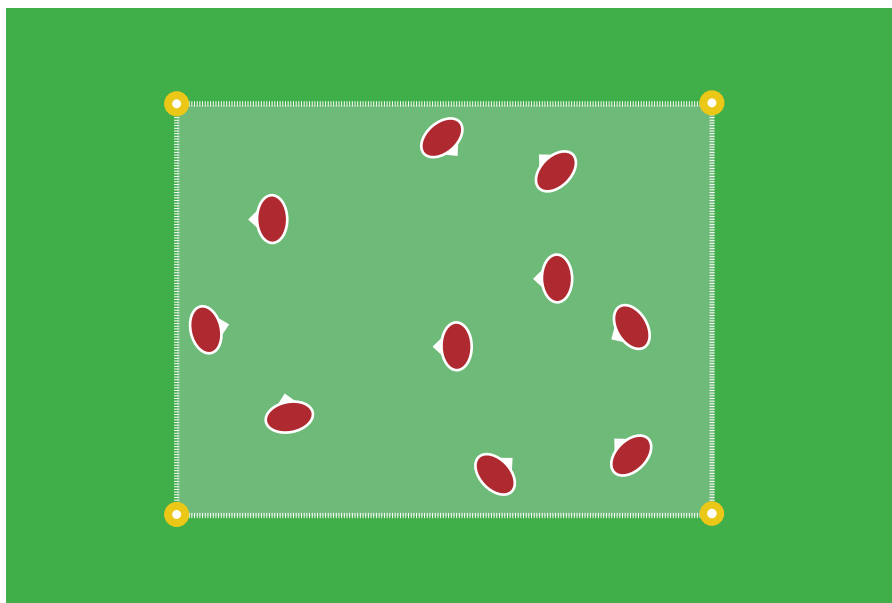


# U8 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Halefanger <a href="https://youtu.be/-9bEI_MvYME">https://youtu.be/-9bEI_MvYME</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Være i bevægelse</li> <li>• Orienter sig</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>Dribling med afslutning <a href="https://youtu.be/aH9SmwHMbMo">https://youtu.be/aH9SmwHMbMo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Støttefod peger mod mål</li> <li>• Spark igennem bolden</li> </ul>	4-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lav vinklen mindre</li> <li>- Tættere på mål</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>Afslut på modløbsbold <a href="https://youtu.be/dlpcyZJHxrw">https://youtu.be/dlpcyZJHxrw</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Støttefod peger mod mål</li> <li>• Spark igennem bolden</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Afslutning på bold i luften</li> <li>- Fri berøring</li> </ul>
4 15-20 min.	 <p>Friløber med pres <a href="https://youtu.be/GWJBC8O6hIE">https://youtu.be/GWJBC8O6hIE</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kig op inden afslutning</li> <li>• Hold farten mod målet</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lad forsvar starte tættere</li> <li>- Fri berøring mod mål</li> </ul>
5 15-30 min.	 <p>Kamp <a href="https://youtu.be/fhNo8o4FoKc">https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus fra træning</li> <li>• Spil bolden op</li> </ul>	3-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kun scoring på 1. berøring</li> <li>- Spil med joker</li> </ul>



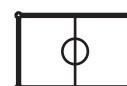
10-20 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



7- 13 ÅR



20 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en god opvarmningsleg, specielt for de yngste.

Spillerne skal alle have en overtræksvest siddende i deres shorts som en hale og på trænerens signal skal man forsøge at stjæle de andres haler.

Spillerne skal hele tiden flytte sig og orientere sig over skulderen for at beskytte deres hale.

Øvelsen træner spillernes retnings- og temposkift.

Man kan kun stjæle en hale af gangen og husk at spillerne skal være i 'helle' når man skal sætte en ny hale i sine shorts.

Lad evt. spillerne have ekstra haler i hånden, så man ikke kan stjæle mere end en af gangen.

Hvem har flest haler efter 2 minutter?

## FOKUSPUNKTER

- Orientere sig
- Være i bevægelse

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- - Lave banen større

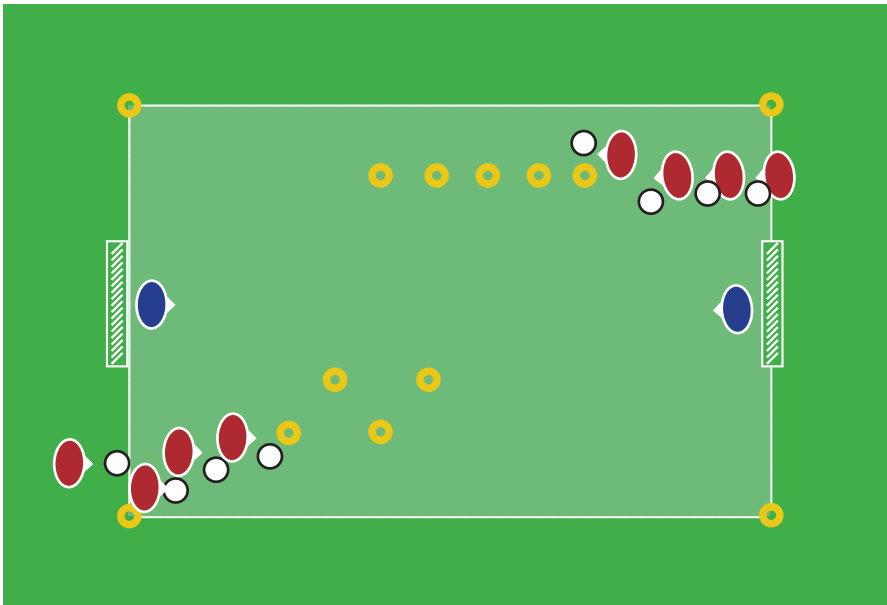
## KONKURRENCE

- Lav evt. 2 hold, så de skal arbejde sammen om at fange haler
- Lad evt. spillerne gå ud når de ikke har en hale og dermed vinder sidste spiller på banen

# DRIBLING MED AFSLUTNING



DBU BREDE



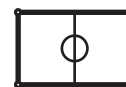
15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



7- 10 ÅR



25 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en teknisk øvelse, med masser af afslutninger.

Øvelsen starter ved at de to forreste spiller dribler igennem keglene og efterfølgende laver en afslutning. Herefter går de om bag den anden kø, så de får begge typer af driblinger.

Den øverste er en slalom igennem keglene, hvor spillerne skal flytte bolden med mange små træk.

Den nederste er en bane hvor spillerne skal rundt og keglene, hvilket gør at de skal træne cuts, for at ændre retning på bolden.

Øvelsen kan køres hvor spillerne skal dribble med:

- Højre ben
- Venstre ben
- Ydersiden
- Fodsålen
- Osv.

## FOKUSPUNKTER

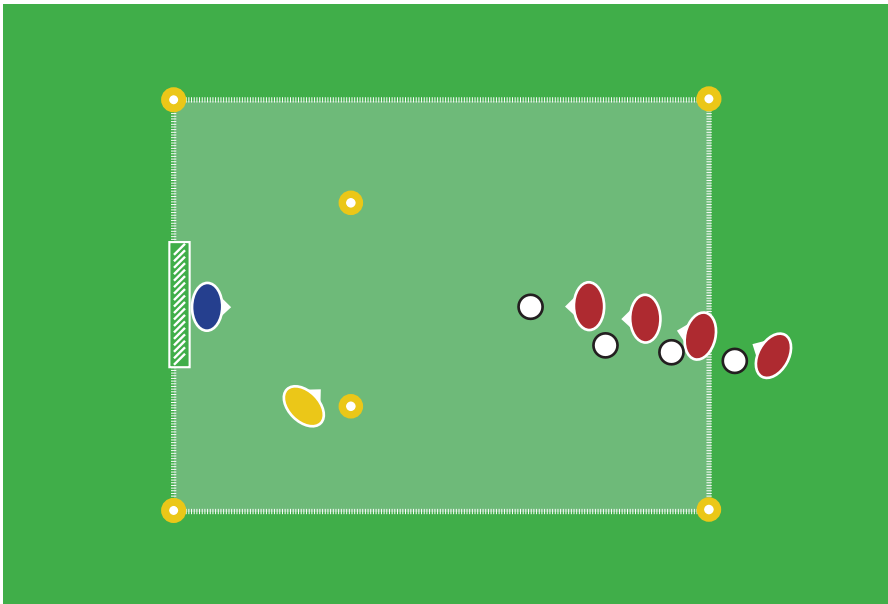
- Sidste berøring er mod målet
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

## DIFFERENTIERING

- + Lave afstand på kegler mindre
- - Lave afstand på kegler større

## KONKURRENCE

- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?



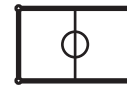
15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



6 - 9 ÅR



10 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk afslutningsøvelse, hvor spillerne får en masse afslutninger og succesoplevelse. Dog kræver øvelsen noget af træneren, da det er svært at coache sine spillere og spille bande for dem, så det anbefales at man er to trænere på øvelsen. Rød spiller træneren som spiller bolden i støtte og herefter afsluttes der på 1. berøringen.

Efter 5-10 minutter anbefales det at skifte side, hvorefter spillerne skal afslutte med venstre.

Træneren kan evt. også kaste bolde op i luften, så spillerne skal lave en halvflugter.

NB: Husk at hold fart i øvelsen - det gør ikke noget at målmanden ikke er klar på alle spark, da det giver færre spark til spillerne, som er det vigtige i denne øvelse.

## FOKUSPUNKTER

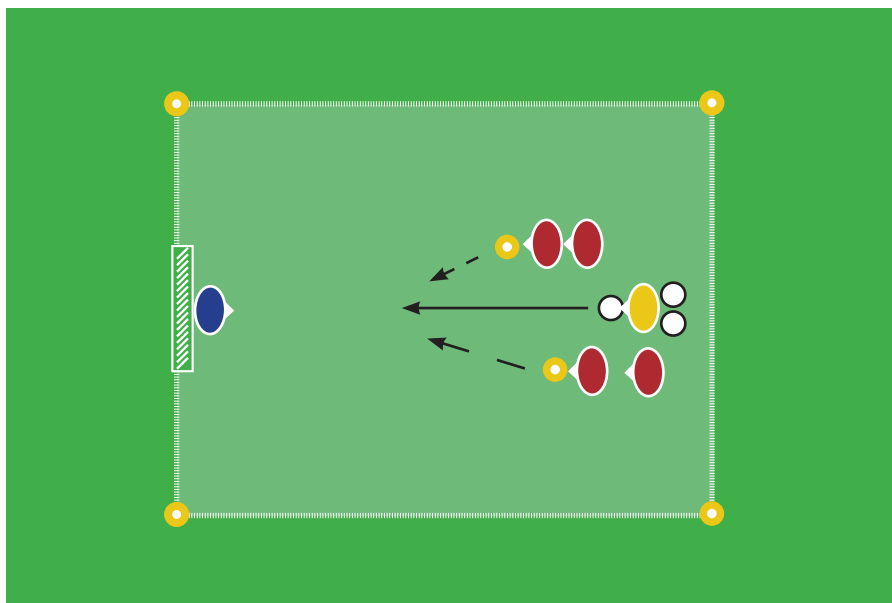
- Kom hurtigt hen til bolden
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vristen

## DIFFERENTIERING

- + Spark med udviklingsben
- + Lav hårdere pasninger retur
- - Indsæt mål i stedet for målmand
- - Gør banen kortere

## KONKURRENCE

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



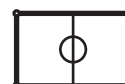
15-20 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne friløbere på en medløbsbold, hvor der er pres under afslutningen.

Træneren (gul) spiller en bold ned af banen (en smule mod højre). Herefter skal angriberen forsøge at holde fart og score på sin friløber, da der er pres bagfra.

Spillerne bytter kø efter hver runde.

Lav ikke banen for lang da det er afslutninger vi træner og vi gerne vil have så mange gentagelser som muligt.

Husk at lav øvelsen i begge sider, da spillerne ofte presses til at bruge deres udvendige ben, fordi der er pres fra den anden side.

## FOKUSPUNKTER

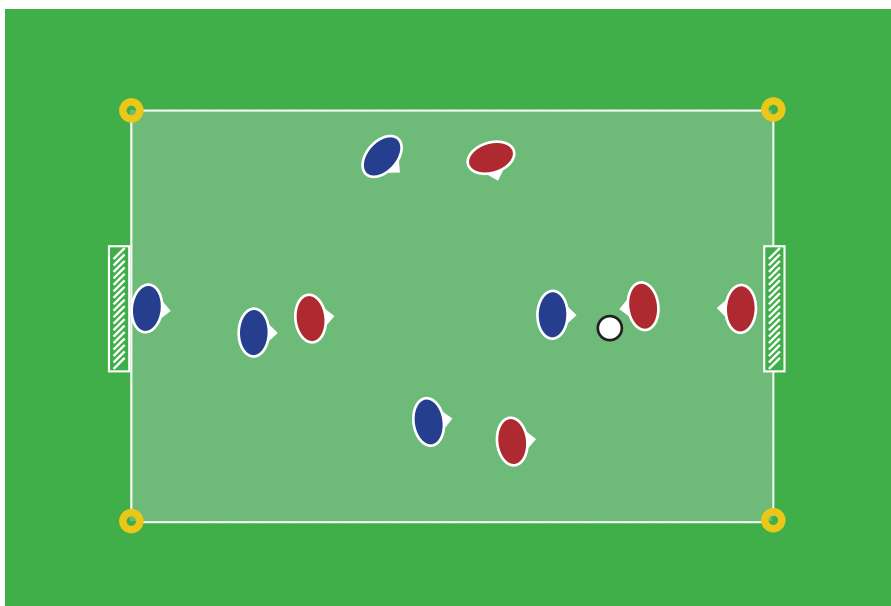
- Kig op inden afslutning
- Hold farten mod målet
- Vurder sparkeform ud fra pres

## DIFFERENTIERING

- + Spark på 1. berøring
- + Kast bolden i stedet for pasning
- - Større afstand mellem forsvar og angreb

## KONKURRENCE

- Match spillerne mod hinanden efter niveau og lad dem se hvem som scorer flest



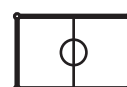
15-30 MINUTTER



3 - 10 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