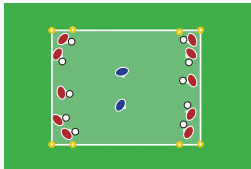
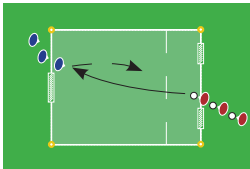
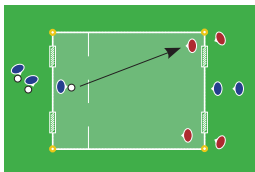
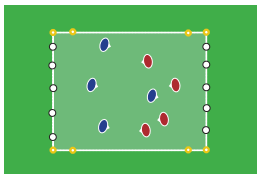
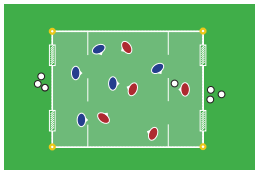
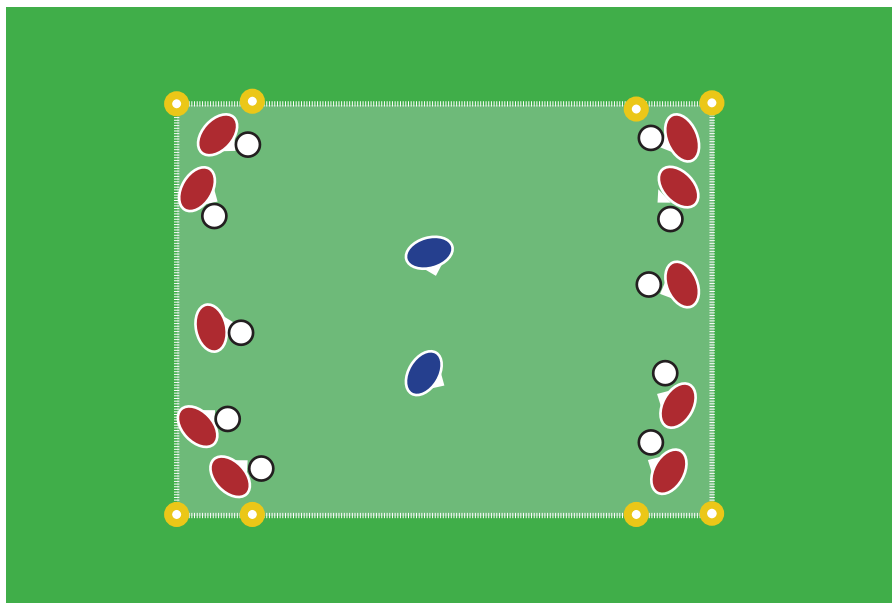


U8 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Hajfanger https://youtu.be/7uPxqPQ2oEI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Orienter sig 	8-20	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
2 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Retvendt https://youtu.be/G668dePICu4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Driblinger • Finter 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
3 10-15 min.	 <p>2v1 - pres bagfra https://youtu.be/hLNVni8DAE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ud af skyggen • Låst fodled • Holde fart 	6-18	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
4 10-20 min.	 <p>Stjæle bolde https://youtu.be/hM5KxgDGHf4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Driblinger tæt ved fødder • Temposkift 	6-16	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
5 15-25 min.	 <p>Mini soccer - kamp https://youtu.be/qRYia9DsE0c</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone



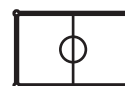
10-20 MINUTTER



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
- Retningskift
- Orienter sig efter 'hajer'

DIFFERENTIERING

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

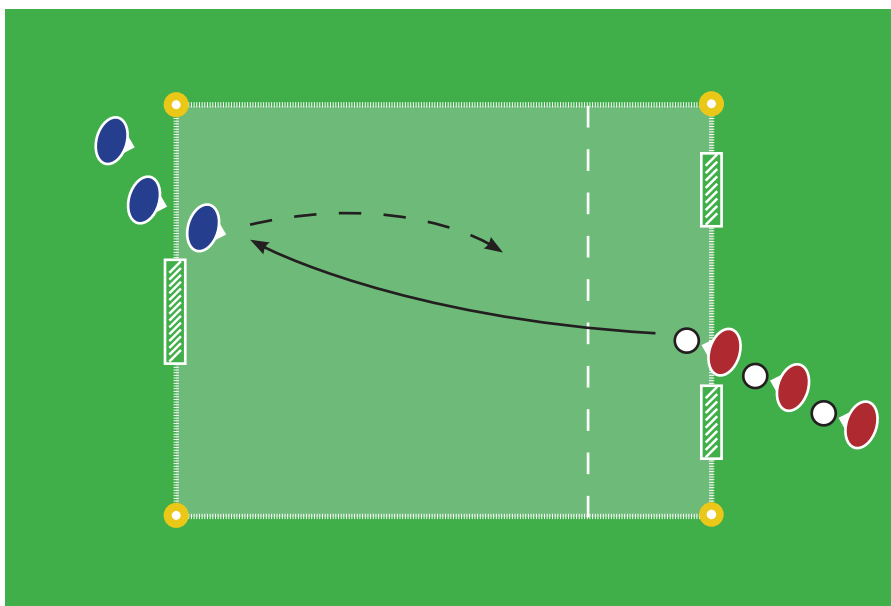
KONKURRENCE

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

1 V 1 - RETVENDT



DBU BREDE



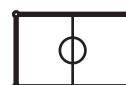
15-20 MINUTTER



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

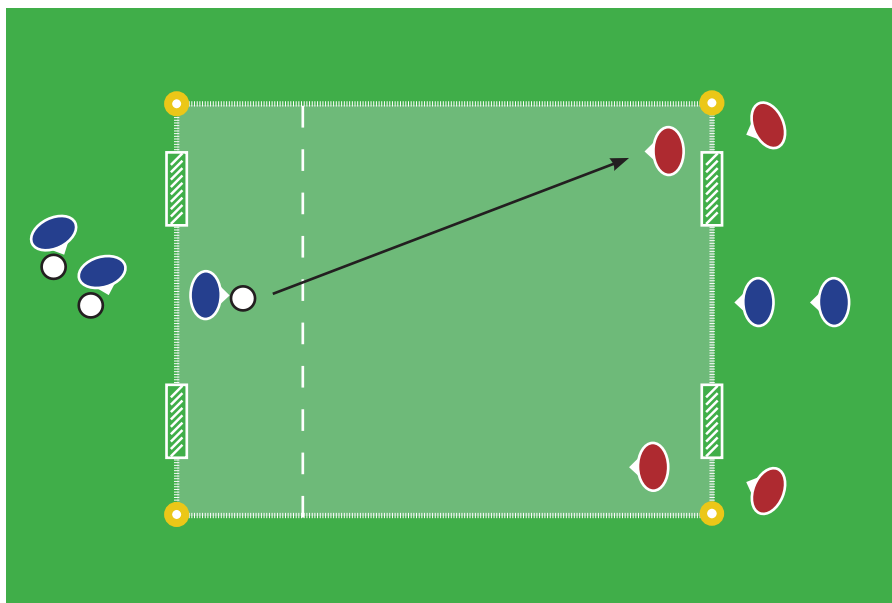
DIFFERENTIERING

- + Lav bane eller scoringzone mindre
- + Tvinge finte på for at dribble modstander
- - Lav 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

MINI SOCCER - 2V1 MED PRES BAGFRA



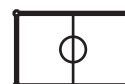
15-20 MINUTTER



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

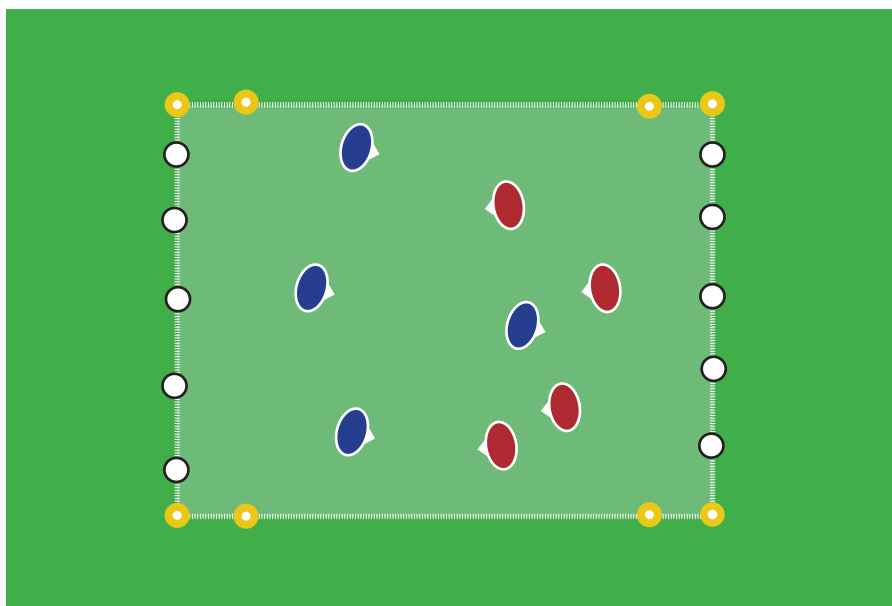
- Holde farten ned mod modstander
- Opsøge presset fra blå
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Holde sig ude af skyggen

DIFFERENTIERING

- + Lav 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



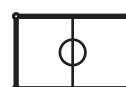
10-20 MINUTTER



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 mellem hver runde.

FOKUSPUNKTER

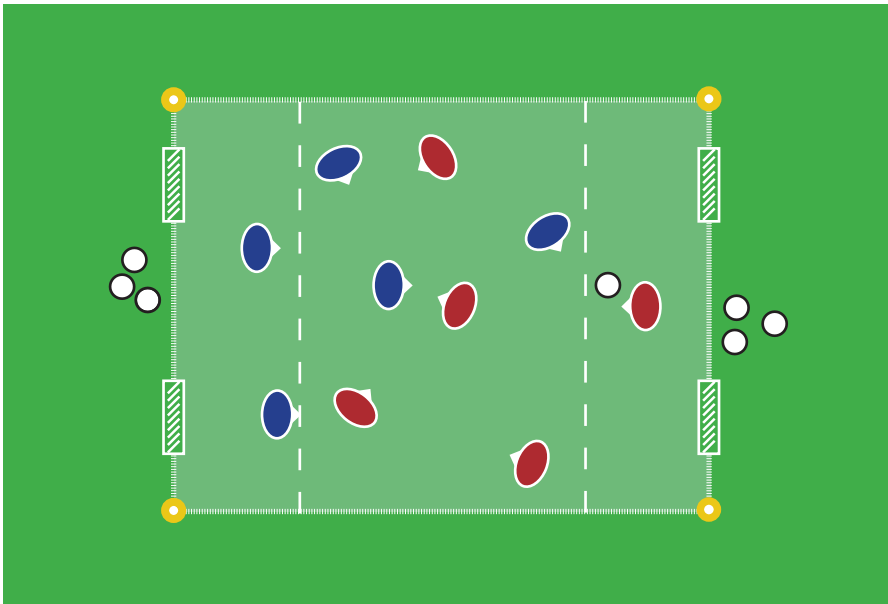
- Temposkift
- Driblinger tæt ved fødder
- Retningskift
- Orientering

DIFFERENTIERING

- + Lav banen smallere
- + Fjern zonen med 'helle'
- - Lav 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?



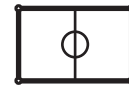
15-25 MINUTTER



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

- + Lav bane eller scoringszone mindre
- + Maks. tre berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Indsæt joker (kun med dem, som har bold)

KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribbling tæller 3 mål