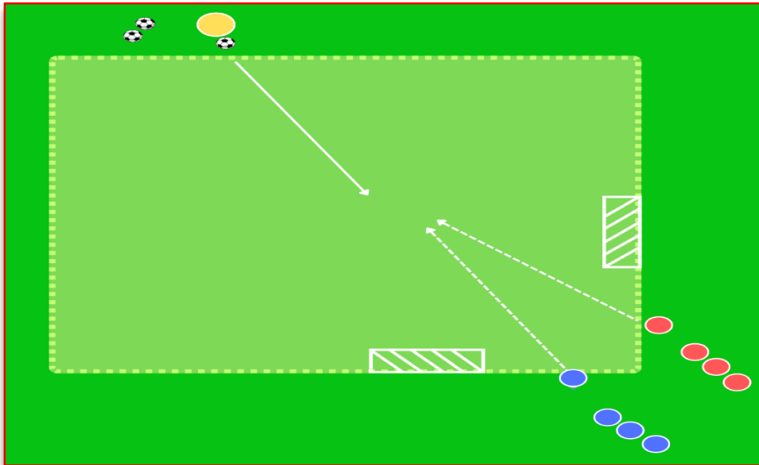


## 1 v 1 fejlvendt

---



## Beskrivelse

---

På trænerens signal løber én blå og én rød spiller ind mod træneren. Træneren spiller bolden til den blå spiller, som bliver angriber og skal forsøge at score i et af de to mål. Den røde spiller er forsvarer og forsøger at erobre bolden og dribble den ud over sidelinjen.

Når bolden er ude af spil, starter næste par. Øvelsen har fokus på vending, orientering og førsteberøring i en 1 mod 1-situation

**Træner cues: Orientér dig – vend – angrib mål**



## Instruktionsmomenter

---

### U7 - U8

- Hav det sjovt og spil frit
- Vend dig mod fri side og løb mod mål
- Lav de sejeste driblinger I kan forbi forsvarsspilleren
- Forsvarer: løb efter bolden og prøv at stoppe angriberen

### U9 - U10

- Orientér dig før boldmodtagelse
- Brug retningsbestemt førsteberøring
- Vælg side at vende mod ud fra forsvarerens placering
- Forsvarer: pres hurtigt og forsøg at erobre bolden

### U11 - U12

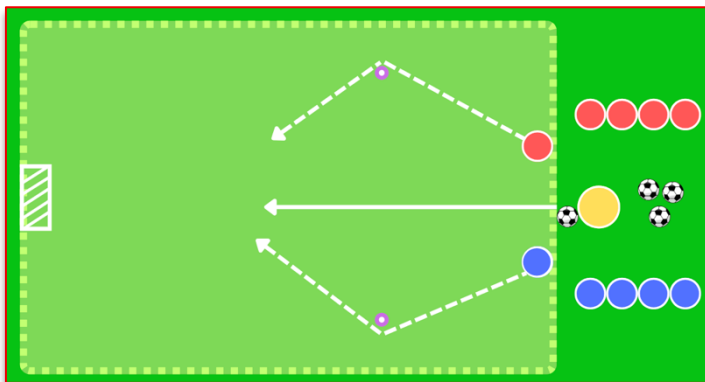
- Vurdér presafstand og vælg vendingstype
- Brug kropsfinte eller temposkift efter vending
- Afslut hurtigt efter vending
- Forsvarer: pres kontrolleret og styr angriberen væk fra mål

---

| Progression                                 | Regression                                             |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Gør banen mindre for hurtigere beslutninger | Gør banen større                                       |
| Tilføj tidsbegrænsning for afslutning       | Giv angriberen ekstra berøring før pres                |
|                                             | Forsvarer må først presse, når angriberen rører bolden |

## 1 v 1 fri løber med pres

---



### Beskrivelse

---

En rød og blå stiller står med ryggen til træneren som står med bolden. På trænerens signal skal begge spillere løbe ud og runde en kegle imens træneren skyder bolden imellem de to kegler. Den første der når bolden, skal forsøge at score på friløberen imens den anden spiller skal forsvare. Sæt en ny bold i spil, så snart der er afsluttet/tacklet for at få høj intensitet og kort kø-tid. Denne øvelse kan laves med alverdens variationer. Vores anbefaling vil være at bruge kombineret den med en motorisk udfordring eller forstyrrelse inden de løber imod bolden. Alternativt sæt rækkerne op i forskellige vinkler mod målet; man behøver ikke at starte midt for mål.

For u 7 & 8 kan øvelsen laves uden nogle forhindringer inden, men i stedet lad dem løbe direkte ned mod bolden.

**Træner cues: Hurtig afsæt – vind bolden – afslut!**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Løb så hurtigt i kan imod bolden
- Dribl med bolden tæt på foden
- Forsvar: Løb mod bolden og prøv at stoppe angriberen.

### U9–U10

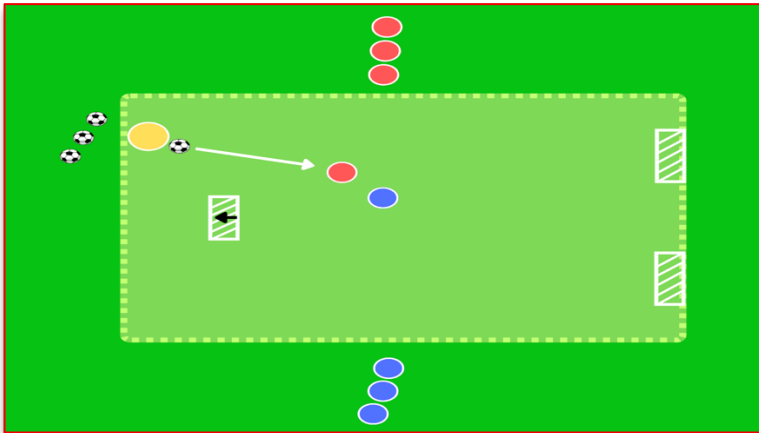
- Fokus på en aktiv førsteberøring mod mål
- Hurtig beslutning afslutning eller driv bolden.
- Forsvar: Fokus på at komme ind på kroppen af modstanderen

### U11–U12

- Opmuntre spillerne til at orientere sig på vej mod bolden
  - Kontroller førsteberøring i fart
  - Vurder afslutning eller træk væk fra forsvarsspilleren
  - Kom ind på kroppen af modstanderen
-

## 1 v 1 med omvendt mål.

---



### Beskrivelse

---

På trænerens signal løber en rød og en blå spiller ind mod træneren fra hver deres side. Træneren spiller bolden til den røde spiller. Den røde spiller er angriber og skal orientere sig før boldmodtagelse, vende af på den blå spiller og score i et af de to mål længst væk. Den blå spiller er forsvarer og forsøger at erobre bolden. Vinder den blå spiller bolden, kan han omstille og score i det modvendte mål. Når bolden er i mål eller ude af spil, starter næste par. Øvelsen har fokus på scanning, kropstilling og vending i 1 v 1-situationer.

For u7/u8 kan man starte med at lave øvelsen uden forsvarsspiller, men hvor spillerne har fokus på vending og scanning inden de modtager bolden

**Træner cues: Orienter dig – åbn kroppen – vend mod mål**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Kig op før du får bolden
- Vend dig om med bolden og løb så hurtigt du kan mod mål
- Få skudt hurtigt på mål

### U9–U10

- Fokus på at kig over skulderen inden du modtager bolden
- Hav fokus på en åben kropstilling ved modtagelse
- Fokus på hurtig eksekvering efter vending.
- Forsvar: Kom ind på kroppen af angrebsspilleren

### U11–U12

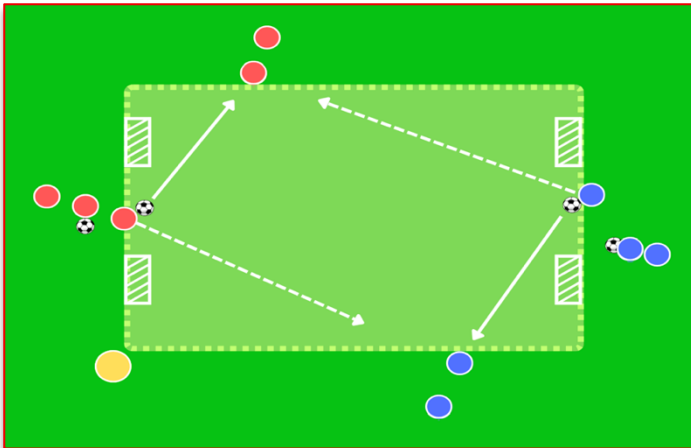
- Scan modstander og mål før boldmodtagelse.
- Fokus på kropstilling ved boldmodtagelse.
- Fokus på hurtig eksekvering af 1v1 duellen.
- Forsvar: Kom ind på kroppen af angrebsspilleren.

---

| Progression                             | Regression                                             |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Forsvar starter tættere på modstanderen | Lav banen større                                       |
| Sæt tidsbegrænsning på duellen          | Start øvelsen uden forsvarsspiller                     |
| Mindre bane                             | Forsvarer må først presse, når angriberen rører bolden |

## 1 v 1 til 2 v 2

---



### Beskrivelse

---

Ved træneren signal aflevere de to boldholdere mellem målene afleverer samtidig, til deres holdkammerat på siden og løber herefter selv i pres mod den modspiller, der modtager en bold til en duel 1v1. Når den første af de to samtidige dueller er slut (scoring eller bolden ud af spil), går disse to spillere sammen med hver sin holdkammerat, der stadig er i gang, og spiller "kampen" færdig som 2v2.

Presspillerne bør sprinte i pres, så boldholder ikke kan komme til at afslutte. Da presafstanden er relativt stor, må spilleren i første omgang koncentrere sig om at forhindre boldholder i at score, men når den første fare er drevet over, kan man begynde at tænke på at erobre.

Denne øvelses anbefales ikke til u7-u8

**Træner Cues: Sprint i pres - Snak sammen - Orienter dig**



## Instruktionsmomenter

---

U7–U8

-

U9–U10

- Fokus på hurtigt pres mod boldholder
- Fokus på aktiv førsteberøring mod mål i 1 v 1 spillet
- Fokus på orientering fra 1 v 1 til 2 v 2. Hvordan gør jeg mig hurtigst nyttig for min medspiller.

U11–U12

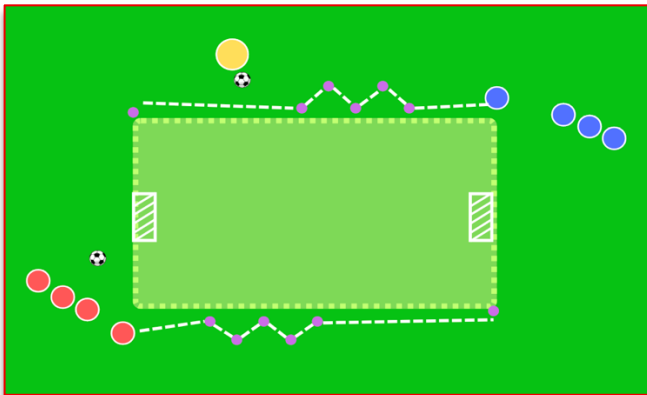
- Fokus på hurtigt pres mod boldholder og at komme ind på kroppen af forsvarsspilleren
- Afgør 1 v 1 med tempo og retningskift
- Fokus på aktiv førsteberøring
- Kommuniker klart med medspillere i overgangen fra 1v1 til 2 v 2

---

| Progression                           | Regression                                   |
|---------------------------------------|----------------------------------------------|
| Sæt point for hurtigst scoring på 1v1 | Gør banen større                             |
| Varier i aflevering til angriber      | Forsvar starter med større afstand           |
| Gør banen mindre                      | Gør øvelsen til 1 v 1 uden overgang til 2 v2 |

## 1 v 1 fri med motorisk udfordring

---



### Beskrivelse

---

Ved træneren signal skal en rød og blå spiller igennem en kort Agility bane der løber på langs sidelinjen. I Dette eksempel skal spilleren ned og markere med en hånd på hver kegle, til sidst runder spillerne keglen ved enden. Træneren har til opgave at sende en bold ind i mod midt, og gerne lidt hen imod den person man kan se komme først. Så snart bolden er inde på banen og en af spillerne modtager den, er det en klassisk 1 v1 duel på to mål.

Undervejs i øvelsen kan der varieres i de motoriske øvelser. En anden variation kunne være at placere en bold ved hjørnekeglen. når spillerne kommer til keglen, skal de først løbe ned og scorer på det modsatte mål. Den spiller der scorer først får muligheden for at starte med bolden som træner sætter i gang til dem.

Anbefales ikke at lave til u7-u8

**Træner cues: Eksplosiv afsæt – Hurtig eksekvering – aggressivt mod mål**



## Instruktionsmomenter

---

U7–U8

-

U9–U10

- Fokus på eksplosivitet og lav tyngdepunkt
- Hurtig eksekvering af 1 v 1 duellen.
- Hav mod på at være kreativ i jeres løsninger.
- Forsvar: Kom ind på kroppen af angrebsspilleren

U11–U12

- Fokus på eksplosivitet og lav tyngdepunkt
- Fokus på en aktiv førsteberøring
- Hurtig eksekvering af 1 v 1 duellen.
- Forsvar: Kom ind på kroppen af angrebsspilleren.

---

### Eksempler på variationer af motoriske øvelser

---

Løb rundt om keglerne

Ned på maven ved hver kegle

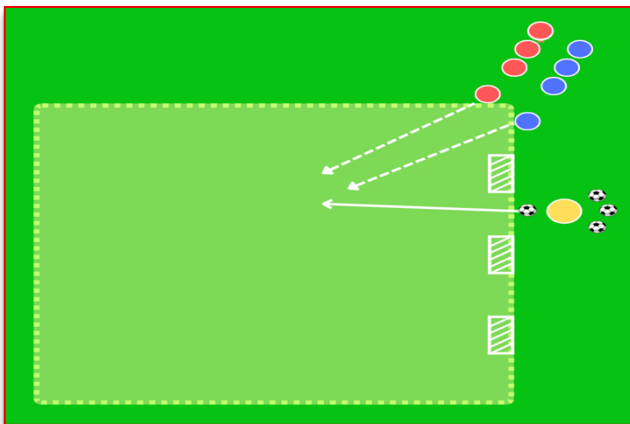
Sidestep hele vejen rundt om keglen

---

Baglæns løb hen til ende kegle

## 1 v 1 fri på tre mål

---



### Beskrivelse

---

Træneren skyder bolden ind på banen og en rød og blå spiller løber ind og duellere i en 1v1 kamp. Man kan score på alle tre mål og duellen er slut når bolden er i mål eller udenfor banen. Så snart den første 1 v 1 duel er sparket i gang, sætter træneren den næste i gang. Det handler altså om at der på banen er flere 1v1 dueller i gang på samme tid ad gangen. Øvelsen har til formål at udfordre spillerne orientering undervejs i den nære duel. Derfor har man som træner til opgave at sørge for at der altid er to eller tre 1 v 1 dueller i gang på samme tid.

Øvelsen er god til at aktivere flere spillere på en gang, samtidig med den udfordrer spillerne på deres orienteringsevne.

For u7 - u8 spillerne anbefales der højst 2 x 1v1 dueller i gang på samme tid.

**Træner cues: Orientér dig – vind duellen – afslut!**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Løb så hurtigt i kan efter bolden
- Dribl med bolden tæt på fødderne
- Hold øje med de andre på banen.

### U9–U10

- Fokus på eksplosiv jagt mod bolden
- Hurtig eksekvering af 1 v 1 duellen.
- Hav mod på at være kreativ i jeres løsninger.
- Orienter om jeres omgivelser.
- Forsvar: Kom ind på kroppen af angrebsspilleren

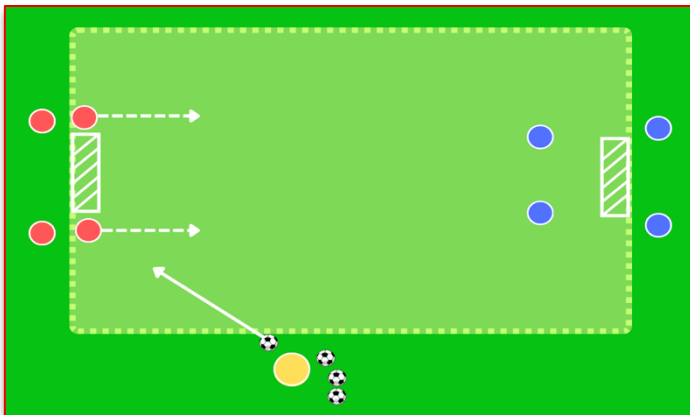
### U11–U12

- Fokus på eksplosiv jagt mod bolden
- Kig op og orienter jer om jeres omgivelser
- Hurtig eksekvering af 1 v 1 duellen.
- Forsvar: Kom ind på kroppen af angrebsspilleren.

---

| Progression                           | Regression                                             |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Gør banen mindre                      | Gør banen større                                       |
| Sæt flere hold ind pr. gang           | Mindre hold pr. gang                                   |
| Varierer i aflevering fra jer trænere | Forsvarer må først presse, når angriberen rører bolden |

2 v 2



### Beskrivelse

Træneren står på sidelinjen og spiller en pasning ned til det ene hold, så snart holder har modtaget bolden går spillet i gang. Nu gælder det for det røde hold om at komme forbi det blå forsvar og score. Hvis det blå hold erobrer bolden får de nu muligheden for at gå ned og scorer i det modsatte mål. Spillet kan med enkelte ændringer varieres i dens fokus, her 3 eksempler:

- Sæt 2 mål i hver ende i stedet for 1 → Giver mere tid på bolden, mere plads til kreativitet og mere mulighed for bevægelse.
- Varierer i pasningen du laver som træner til dem → Her kan vi sætte krav til deres førsteberøring.
- Antallet af afleveringer angriberne laver inden de scorer, må de plusse til deres mål → Fokus på samspil og bevægelse for hinanden.

**Træner cues: Spil fremad – bevæg dig sammen – omstil hurtigt**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Hjælp hinanden med at få bolden i mål.
- Løb ud af skyggen når I ikke har bolden.
- Dribl så godt og hurtigt I kan.

### U9–U10

- Fokus på en aktiv førsteberøring
- Opfodrer til hurtige beslutninger og afvikling af angreb
- Spilleren uden bolden skal have fokus på at være dynamisk og gøre sig spilbar

### U11–U12

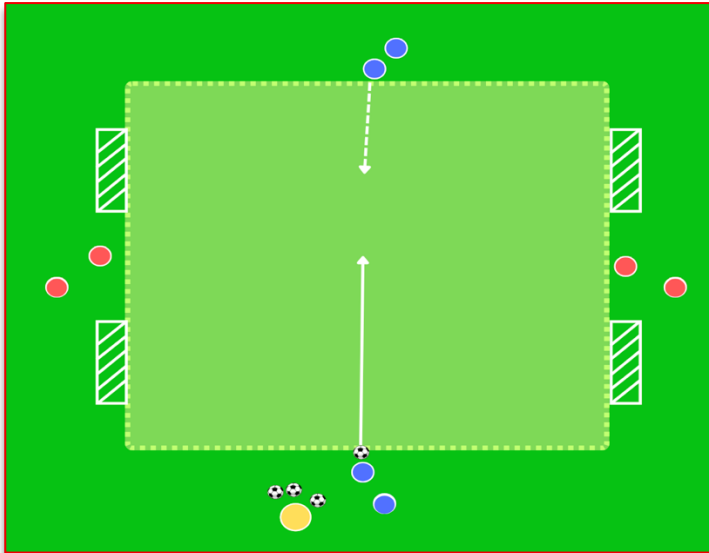
- Fokus på aktiv førsteberøring
- Tempo i pasninger og bevægelse uden bold
- Fokus på at øvelse sker med højt tempo og med fokus på hurtig afvikling.

---

| Progression                                  | Regression                                                  |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Sæt tidsbegrænsning på afvikling af angrebet | Gør banen større                                            |
| Aflevering til angriberne sker i luften      | Forsvar må først løbe når angriber har bolden under kontrol |
| Gør banen mindre                             | Sæt en Scoring zone på som forsvaret ikke må være i         |

## 2 v 2 - Centrum

---



### Beskrivelse

---

Banen er ca. 20 x 15 meter med to små mål i hver ende og en scoringszone foran målene. Angriberne starter midt på hver sidelinje, mens forsvarerne starter mellem målene i hver ende. Angriberen afleverer bolden til sin medspiller og løber derefter med i angreb fra modsatte side. Angriberne spiller 2 v 2 og forsøger at score i de små mål. Vinder forsvaret bolden, kan de også score. Roller skiftes løbende.

**Træner Cues: Aktiv førsteberøring – bevæg dig efter bolden – pres hurtigt**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Giv dem mod til at dribble og afslutte hurtigt
- Fokus på glæde og leg frem for resultat
- Forsvar: løb så hurtigt du kan tæt på angriberen

### U9–U10

- Orientér dig før boldmodtagelse
- Aktiv førsteberøring fremad
- Hurtig beslutning: dribble eller aflevere
- Forsvar: sprint i pres og brug kroppen

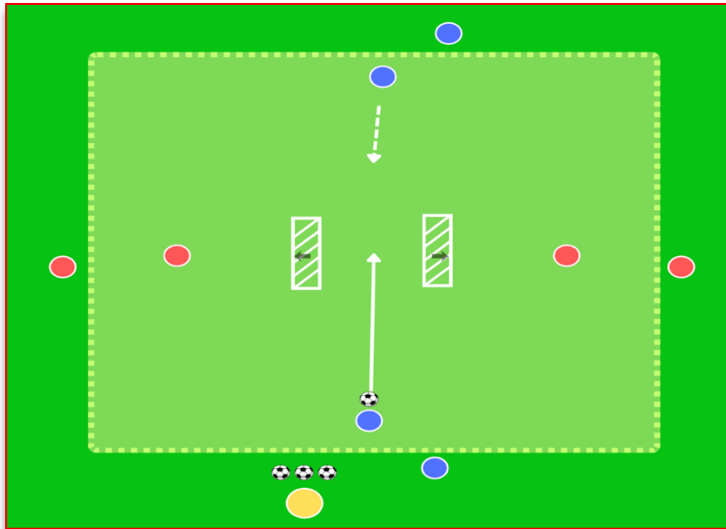
### U11–U12

- Førsteberøring i fart med åben kropsstilling
  - Skab 2 v 1 via pasning eller gennembrud
  - Brug finter og temposkift før afslutning
  - Forsvar: pres og afdækning med makker, hurtigt genpres
- 

| Progression                       | Regression                                             |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Mindre bane eller tidsbegrænsning | Gør banen større                                       |
| Scoring på førsteberøring         | Forsvarer må først presse, når angriberen rører bolden |
| Serv i luften eller hoppende bold | Sæt Scoring zoner på foran mål                         |

## 2 v 2 - Modsatte mål

---



### Beskrivelse

---

Angriberen (blå) spiller bolden til sin medspiller, hvorefter to forsvarere (rød) går i pres. Der spilles 2 mod 2 på banen med omvendte mål. Angriberne forsøger at score i et af de to mål foran sig. Vinder forsvaret bolden, får de mulighed for at score i et af de to mål.

Afsluttes runden hurtigt, kan træneren med fordel kaste en ekstra bold ind for at øge intensiteten. Øvelsen har fokus på aktiv førsteberøring frem i banen, spil mod mål samt at skabe fart i angrebet gennem bevægelse og retningskift.

**Træner Cues: Aktiv førsteberøring - bevæg dig efter bolden - pres samlet**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Hav det sjov og spil frit
- Dribl direkte mod mål, ros for initiativ
- Samarbejd med makker: aflever og bevæg dig
- Forsvar: løb hurtigt tilbage og prøv at stoppe angreb

### U9–U10

- Orientér dig før boldmodtagelse
- Brug aktiv førsteberøring til at skabe fart mod mål
- Kombinér dribling med temposkift og simple finter
- Forsvar: sprint i pres og arbejd sammen om at vinde bolden

### U11–U12

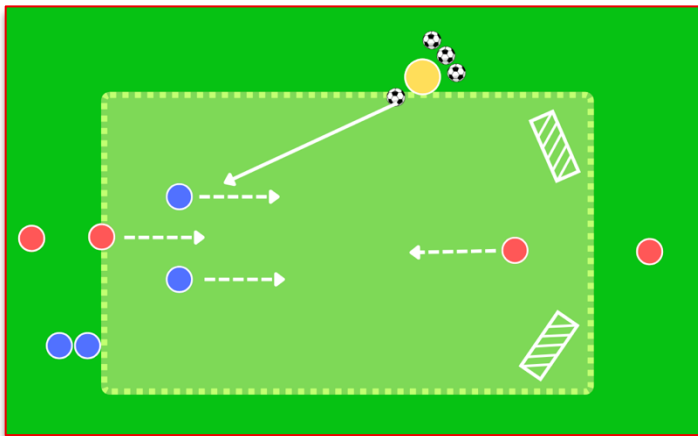
- Vælg bevidst løsning: afslut selv eller spil medspiller fri
- Brug kropsfinte og retningsskift til at skabe ubalance
- Kommunikér med makker for at skabe overtal
- Forsvar: pres sammen, afskær boldside og hold lavt tyngdepunkt

---

| Progression                       | Regression                         |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| Mindre bane eller tidsbegrænsning | Gør banen større                   |
| Scoring på førsteberøring         | Gør afstanden mellem målene mindre |
| Serv i luften eller hoppende bold |                                    |

## 2 v 2 med rygvendt pres

---



### Beskrivelse

---

Træneren spiller bolden ind til en af de to blå angribere. Når bolden er modtaget, må de røde forsvarere gå i pres. Den ene røde forsvarer starter bag de blå angribere, mens den anden røde forsvarer står foran dem.

Med pres fra begge ender tvinger vi det angribende hold på at orientere sig før boldmodtagelse, positionere sig rigtigt og træffe hurtige beslutninger i forhold til at spille fremad eller vende spillet. Målet for de blå er at spille sig forbi de røde og score i et af målene. Øvelsen afsluttet når bolden er i mål, uden for banen eller når forsvarsspilleren har erobret bolden.

For u7-u8 kan man lave øvelsen uden det rygvendte pres, så det i stedet bliver en 2v1 øvelse.

**Træner Cues: Scan banen - Spil fremad - Løs presset sammen**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Kig op før du modtager bolden
- Spil sammen om at få bolden i mål
- Løb så hurtigt du kan med bolden

### U9–U10

- Fokus på at kigge frem og bagved skulderen inden du modtager bolden
- Hav fokus på en retningsbestemt førsteberøring
- Spil simpelt og bevæg dig efter aflevering
- Forsvar: Pres hurtigt og kollektivt

### U11–U12

- Scan banen flere gange inden boldmodtagelse.
- Udnyt overtallet og spil sammen til at udnytte overtallet
- Fokus på en retningsbestemt førsteberøring.
- Forsvar: Pres hurtigt og kollektivt.
- 

---

| Progression                             | Regression                                             |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Forsvar starter tættere på modstanderen | Lav banen større                                       |
| Sæt tidsbegrænsning på duellen          | Start øvelsen uden en rygvendt forsvarsspiller         |
| Mindre bane                             | Forsvarer må først presse, når angriberen rører bolden |

## Rouletten

---



### Beskrivelse

---

Øvelsen spilles 1 v 0, 1 v 1 og 2 v 1 i samme bane. Banen er ca. 20 x 12 meter med mål i den ene ende.

- Angriber 1 løber alene mod mål og afslutter (1 v 0)
- Herefter bliver angriber 1 forsvarer. Angriber 2 spiller 1 v 1 mod forsvareren.
- Til sidst spilles 2 v 1, hvor angriber 3 løber ind og spiller sammen med angriber 1.
- Vinder forsvarer bolden, kan der scores ved at drible bolden ud over sidelinjen

For u7-u8 kan der overvejes kun at spille 1 v 0 og 1 v 1.

**Træner cues: Angrib hurtigt – Reager på omstillingen – spil sammen**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Giv dem modet til at afslutte og dribble
- Dribl direkte mod mål, ros for initiativ
- Samarbejd med makker: aflever og bevæg dig
- Forsvar: løb hurtigt tilbage og prøv at stoppe angreb

### U9–U10

- Brug aktiv førsteberøring til at skabe fart mod mål
- Kombinér dribling med temposkift og simple finter
- Hurtig omstilling fra angreb til forsvar

### U11–U12

- Vælg bevidst løsning: afslut selv eller spil makker fri
- Variation i tempo og retningskift
- spørgende til deres valg af hhv. dribling, skud eller aflevering
- Forsvar: Genpres kollektivt ved boldtab

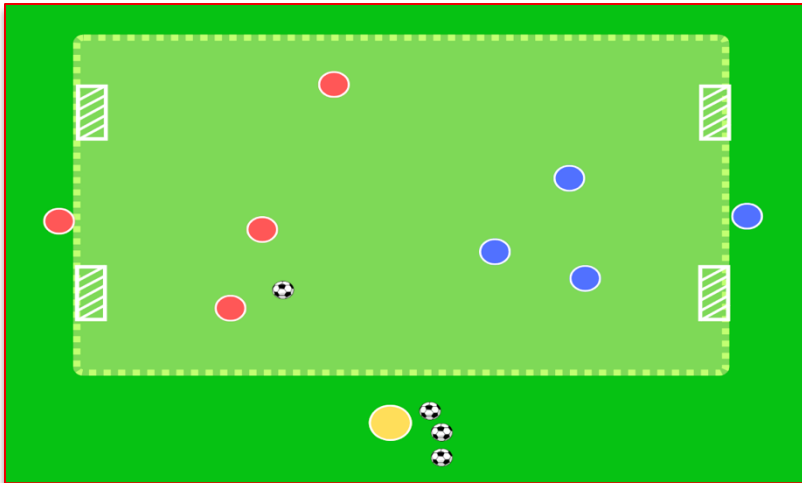
---

| Progression                           | Regression                        |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Mindre bane                           | Gør banen større                  |
| Sæt tidsbegrænsning på for afslutning | Ingen krav om tid på afslutningen |
| Ekstra forsvar                        | Sæt en ekstra angriber ind        |

---

3 v 3 på 4 mål m. bander.

---



## Beskrivelse

---

Der spilles 3 v 3 eller 4 v 4 på 4 mål med ca. 15 meters mellemrum. Hvert hold har en spiller placeret imellem de to mål som bande. Når et hold har bolden, kan deres bane bruges som opspils station, hvilket skaber mulighed for hurtigt kombinationsspil. Efter et bestemt tidsinterval eller efter scoring byttes der rundt på banden, så alle prøver begge roller.

For u7 - u8 kan øvelsen med fordel laves uden bande.

**Træner cues: Udnyt banes dybde og bredde - Bevæg dig - orienter dig**



### U7–U8

- Gør dem opmærksom på banens bredde og dybde, så de ikke klumper sammen.
- Fokus på glæden og mange boldberøringer for spillerne på banen
- Enkle afleveringer og bevægelse efter bold

### U9–U10

- Orienter dig før boldmodtagelse
- Brug bänder til at spille fri af pres og skab overtal
- Opfodrer til hurtige beslutninger. Spil videre og bevæg dig
- Forsvar: Pres hurtigt og luk nærmeste bänder

### U11–U12

- Skab overtal via kombinationspil med bänder
- Brug banens dybde og bredde.
- Tempo i pasninger og bevægelse uden bold
- Forsvar: samarbejd i pres, afskær boldside og genpres kollektivt

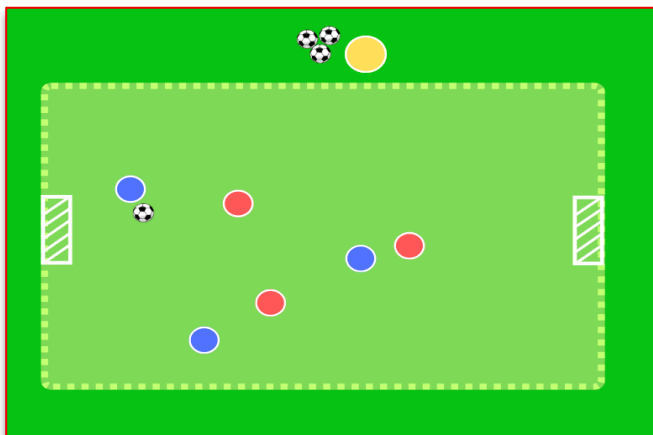
---

| Progression                                    | Regression                   |
|------------------------------------------------|------------------------------|
| Begræns antal berøringer                       |                              |
| Scoring tæller kun efter brug af bänder        | Gør banen større             |
| Sæt begrænsning på antal berøringer for bänder | Ingen krav om brug af bänder |

---

## 3 v 3 spil

---



### Beskrivelse

---

Der spilles 3 v 3 på en lille bane med to mål. Spillet er frit, og der scores i modstanderens mål. Bolden sættes i gang fra træneren eller fra midten efter scoring. Spillet foregår uden faste positioner, og der er fokus på mange boldberøringer, hurtige beslutninger og stor involvering for alle spillere. Når bolden er ude af spil, sættes en ny bold hurtigt i gang for at holde intensiteten høj.

Spillet kan spilles med enten 2 eller 4 mål. Det kan også spilles med bander eller med en joker i midten. Der findes et utal af variationer for hvordan man kan ændre fokus i et 3v3 spil. På den anden side er der eksempler på måder at ændre spillets fokus på og derved også differentier undervejs i spillet.

**Træner cues: Spil hurtigt – bevæg dig – Vær modig i dine aktioner**



## Eksempler på forskellige fokuspunkter i en 3 v 3 kamp

---

### **Giv hold og spillere forskellige fokuspunkter undervejs i kampen F.eks:**

- Det ene hold skal have fokus på aflevering og det andet hold har fokus på kreativitet og dribling. Byt efter x antal tid
- Giv dem individuelle fokuspunkter på holdene. "De næste 2 minutter er du den kreative, den dirigerende eller forsvarsklippen"
- Giv det ene hold begrænsninger på antal aflevering i en periode og byt undervejs.
- Lad altid det ene hold starte med bolden, så de har fokus på angreb og omvendt med forsvar

### **Antallet af aflevering de laver inden scoringen må de plusse på deres mål.**

- Opmuntre dem til at lave aflevering og hav fokus på at fryse spillet undervejs og gør dem opmærksom på deres positionering eller mangel på samme ift. til at spille hinanden gode.

### **Del banen op i zoner enten i bredde eller længderetningen**

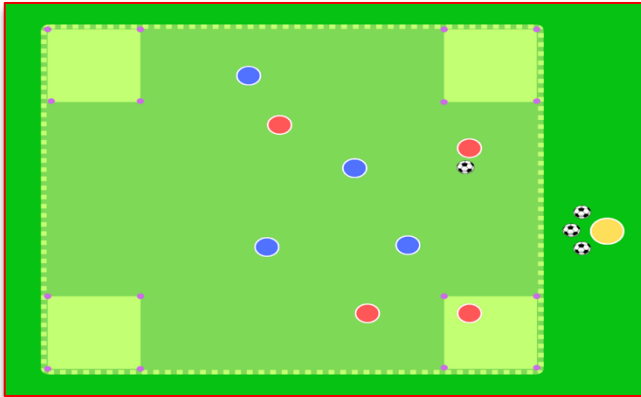
- Alle spiller skal være i en bestemt zone for at score
- Der skal spilles eller dribles for at komme igennem en zone
- Lav en scoring zone og sig man kun må score når man passerer den
- De forskellige positioner skal være i bestemte zoner.
- Der kan være "kantzoner" så man træner det brede punkt i spillet.

### **Overvej hvordan eller hvor på banen man sætter bolden i gang i kampen**

- Der vil være mere fokus på opspilsfasen ved at sætte bolden i gang fra målet.
- Man sætter mere krav til spillernes scanning af hele banen ved altid at sætte bolden i gang fra midten
- Sæt bolden i gang i luften og hav fokus på teknik

## 4 v 4 med scoring zoner

---



### Beskrivelse

---

Der spilles 4 v 4 på en bane med 4 scoringszoner i hvert hjørne. Holdet kan score ved at lave en vellykket aflevering ind i en af de fire zoner. Der må ikke scores i samme zone to gange. Øvelsen handler altså om at man som hold får skabt bevægelse i både bredden og dybden af banen.

Denne øvelse vil ikke anbefales til u7-u8. Man kan lave en tilsvarende øvelse hvor man spiller 2 v 2 og i stedet for 4 zoner i hvert hjørne, skal der opstilles portaler ( 2 kegler) rundt omkring på banen. Man enten skal dribble igennem eller lave en aflevering igennem portalen for at score.

**Træner cues: Udnyt dybden og bredden - pres kollektivt - Bevæg jer**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Find portalerne rundt på banen
- Løb så hurtigt du kan med bolden
- Hold øje med de andre på banen.

### U9–U10

- Fokus på orientering både foran og bagved dig
- Bevæg dig for at gøre dig spilbar i nye rum
- Spil simpelt flyt bolden og bevæg dig.
- Forsvar: pres bolden og fald af samlet

### U11–U12

- Skab overtal gennem bevægelse og pasningskombinationer.
- Brug temposkift og sideskift til at flytte modstanderens pres
- Orienter dig både foran og bagved dig
- Forsvar: Kom ind på kroppen af angrebsspilleren.

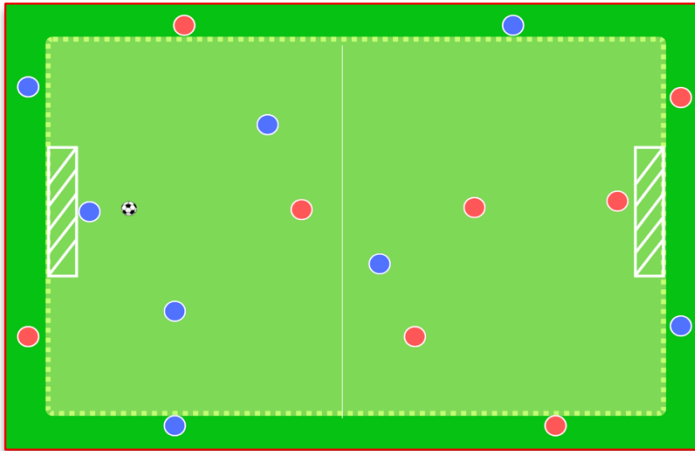
---

| Progression                                            | Regression                          |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Gør banen/zonerne mindre                               | Gør banen/zoner større              |
| Scoring tæller kun på<br>førstegangspasning ind i zone | Der må ikke presses i de fire zoner |

---

## Interval med bander

---



## Beskrivelse

---

Der spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4 på to mål. Hvert hold har fire bandespillere placeret rundt om banen. Når et hold er i boldbesiddelse, kan bandespillerne bruges som medspillere, hvilket skaber muligheder for hurtigt kombinationsspil, sideskift og højt tempo i spillet.

Efter et fast tidsinterval eller efter scoring roteres der, så spillerne skifter roller, og alle prøver både at være på banen og bandespiller.

For U7–U8 anbefales det at gennemføre øvelsen med færre spillere på banen ad gangen.

**Træner cues: Brug banden - Bevæg dig - Pres kollektivt**



## Instruktionsmomenter

---

### U7–U8

- Giv dem en forståelse af fordelene ved brug af bander
- Fokus på glæden og mange boldberøringer for spillerne på banen
- Enkle afleveringer og bevægelse efter bold

### U9–U10

- Orienter dig før boldmodtagelse
- Brug bander til at spille fri af pres og skab overtal
- Opfodrer til hurtige beslutninger. Spil videre og bevæg dig
- Forsvar: Pres hurtigt og luk nærmeste bander

### U11–U12

- Skab overtal via kombinationspil med bander
- Brug sideskift til at flytte modstandernes pres
- Tempo i pasninger og bevægelse uden bold
- Forsvar: samarbejd i pres, afskær boldside og genpres kollektivt

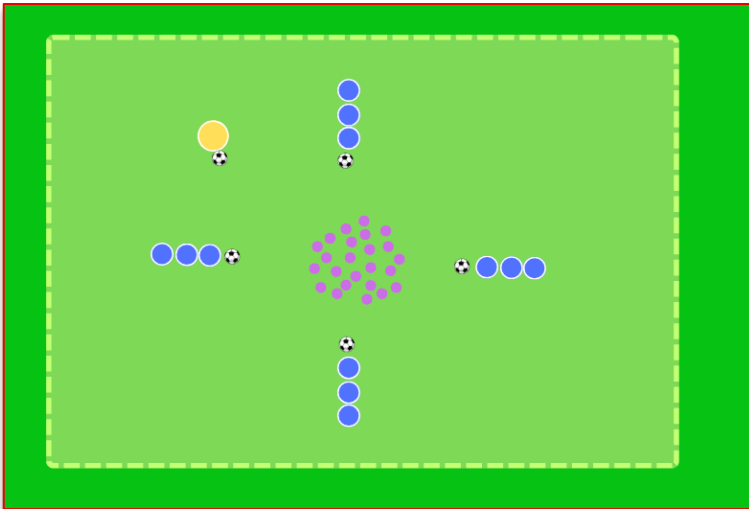
---

| Progression                                    | Regression                   |
|------------------------------------------------|------------------------------|
| Begræns antal berøringer                       | Gør banen større             |
| Scoring tæller kun efter brug af bande         | Ingen krav om brug af bander |
| Alle skal røre bold inden der må skydes på mål | En ekstra bande pr. hold.    |

---

## Dribleøvelse - Kegle labyrinten

---



### Beskrivelse

---

På trænerens signal skal de fire forreste spillere i hver gruppe forsøge at dribble sig igennem udfordringen, som består af en stor mængde tilfældigt placeret kegler i midten mellem de fire rækker. Spillerens opgave er at dribble igennem keglerne og derefter lave en aflevering til spilleren, der står forrest i køen over for dem. Når afleveringen er spillet, går spilleren bagerst i køen.

Øvelsen stiller krav til spillernes tekniske færdigheder og orientering. Som træner skal der især være fokus på:

- At spillerne dribler med højt tempo undervejs i øvelsen
- At de kigger op undervejs så spillerne undgår at løbe ind i deres medspillere.



## Ændringer i øvelsens fokus

---

Øvelsen har fokus på spillernes boldkontrol og orientering. Undervejs i øvelsen kan der justeres på de krav, der stilles til den enkelte spiller. I en øvelse som denne er det ikke nødvendigt at stoppe hele øvelsen for at lave ændringer. Gå i stedet rundt til de enkelte rækker og giv spillerne individuelle udfordringer, for eksempel:

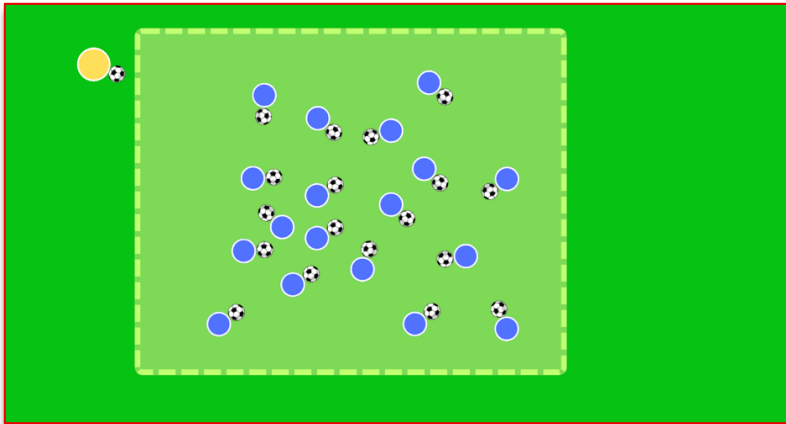
- De næste tre ture må du kun bruge det dårlige ben
- På næste tur skal du have fokus på tempo og komme igennem så hurtigt som muligt
- Lav mindst to driblinger, inden du er over på den anden side
- For hver kegle du rammer igennem, skal du lave én armbøjning

Ved at give individuelle udfordringer kan øvelsen differentieres, så alle spillere føler sig passende udfordret undervejs.

En anden måde at ændre øvelsen på er ved at indsætte en joker i midten. Jokerens opgave er at agere forsvarsspiller. Fokus for jokeren er at udfordre spillerens evne til at dribble under pres og ikke at erobre bolden.

## Kaosfirkant - Dribling

---



### Beskrivelse

---

Alle spillerne har en bold hvert og dribler inde i "kaosfirkanten". Imens spillerne dribler rundt i firkanten, har trænerne mulighed for at give spillerne nogle instruktioner de skal udføre inde i firkanten. Instruktionerne skal være en teknisk eller motorisk udfordring.

Måden instruktioner kan leveres på, kan variere som f.eks.:

- På mit fløjt skal alle spillerne sætte sig på bolden og løbe videre bagefter
- På mit fløjt skal alle spillerne lave husmandsfinten forbi 3 spillere.
- Det næste minut må I kun dribble med indersiden af foden
- Det næste minut må der kun dribles baglæns



## Ændringer i øvelsens fokus

---

Kaosfirkanten primære fokus er på træne spillernes teknik og orientering. Inden for disse rammer kan man skrue på greb ift. hvordan spillerne skal udføre øvelsen på:

### Ændre på rekvisitter i kaosfirkanten

- Sæt kegler ind i firkanten som Spillerne skal dribble rundt om
- Lav en masse "portaler" af to kegler. Dem kan spillerne dribble igennem.
- Sæt mål ude på siderne af kaosfirkanten. Ved signal skal der scores

### Instruktioner med fokus på individuel teknik

- Øv forskellige driblinger og finter
- Dribble med både det gode og det dårligt ben
- Dribl så hurtigt du kan inde i firkanten

### Instruktioner med fokus på motorisk udfordring

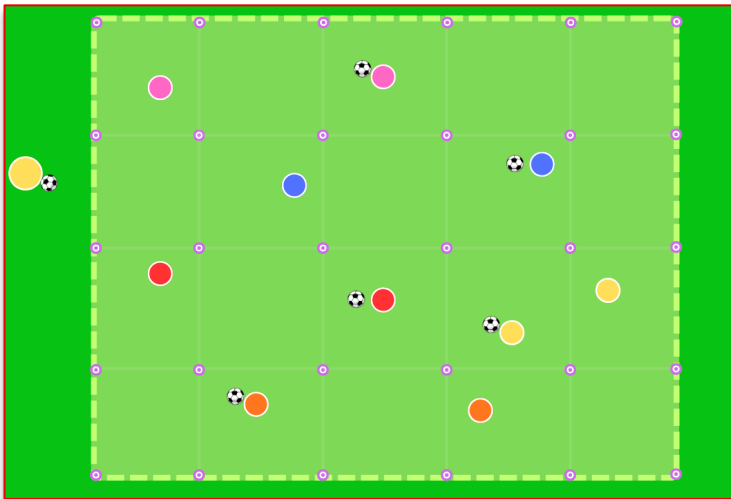
- Ved fløjt, lig maven på bolden og dribble videre bagefter
- Ved fløjt rør bolden med ryggen
- Ved fløjt dribl rundt og rør så 5 forskellige kegler med hånden

### Instruktioner med fokus på samspil

- Ved signal byt bold med en medspiller
- Ved signal byt bold op i luften med en medspiller
- Dribble forbi x antal spillere.

## Kaosfirkant - Aflevering

---



## Beskrivelse

---

En kaosfirkant med fokus på driblinger. Banen er opdelt i mindre firkanter. I denne variation deles spillerne op i par. Opgaven er, at hvert par spiller bolden rundt mellem hinanden inde i firkanten, hvor bolden hele tiden skal være i bevægelse.

Øvelsen stiller krav til spillernes evne til at løbe sig fri i rummene mellem de andre par samt deres evne til at orientere sig, mens spillet er i gang.



## Ændringer i øvelsens fokus

---

Undervejs i denne kaosfirkantsøvelse kan man som træner give spillerne forskellige instruktioner der højner kravets til øvelsen.

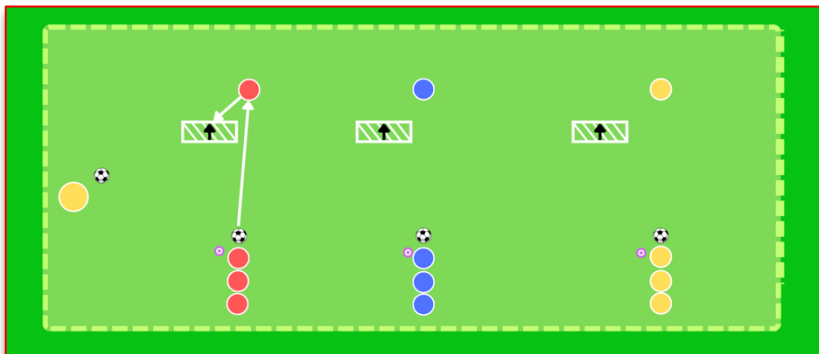
- Modtag ikke bolden i sammen firkant som du afleverede den.
- Når du afleverer bolden, skal den altid passere gennem en firkant
- Vær kommunikerende i samspillet med din holdkammerat
- Aflever ikke bolden i samme firkant som den du modtog
- Aflever bolden i samme firkant som du modtog

Lad et af parrene være forsvarsspillere. Det sætter højere grad til deres løb uden bold og orientering

- De næste 90 sekunder skal røde hold se hvor mange bolde de kan blokere. Når de har blokeret en bold aflevere de den tilbage til parret som de blokerede den hos, så de kan spille videre.
- Alle par får en runde som forsvarsspiller og den med mindst blokering skal tage x antal armstrækkere

## Scoring Stafet på omvendte mål

---



### Beskrivelse

---

Spillerne deles op, så der maksimalt er fem spillere pr. mål. Alle spillere starter ved den lille kegle. På trænerens signal løber den forreste spiller i køen op bag målet, som står med nettet vendt mod køen, og gør sig klar til at modtage en aflevering fra spiller nummer to i køen.

Spiller nummer to slår en indersideaflevering op til spiller nummer et, som afslutter i mål på førsteberøring. Herefter løber spiller nummer to op og gør sig klar til at score på en aflevering fra spiller nummer tre og sådan fortsætter øvelsen.

Øvelsen kan laves som en konkurrence, hvor man spiller først til et bestemt antal mål eller på tid. Se bagside for måder at lave ændringer på undervejs i øvelsen



## Ændringer i øvelsens fokus

---

Undervejs i øvelsen kan du ændre på spillets tekniske fokus. Her kan der både ændre i spillernes krav til at afslutte eller deres krav til den aflevering der skal laves til den afsluttende spiller:

### Ændring i Afslutning kravet

- Der skal afsluttes første gang
- Der skal afsluttes med den svage/stærke fod
- Afslutningen skal være oppe i luften
- Afslutningen skal være med vrist/inderside

### Ændring i afleveringskravet

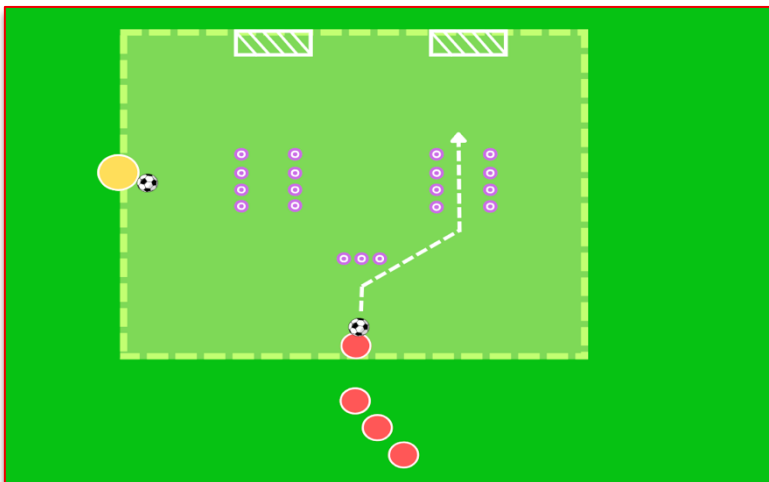
- Aflevering op til afslutter skal være en inderside
- Aflevering op til afslutter skal være en halvliggende vristspark
- Aflevering skal være over målet før den gælder
- Afleveringen skal være med din dårlige sparkefod

### Andre måder at ændre spillet på

- Når man har lavet en succesfuld scoring, må man i 20 sekunder agere forsvarsspiller imod de andre to grupper.
- Vend målene om og sæt en kegle imellem målet og den lilla kegle. Nu skal spillerne løb op til keglen med ryggen til målet. Når de modtager bolden, skal de lave en vending og skyde på mål
- Sæt en kort motorik øvelse op mellem mål og den lille kegle. F.eks. 4 forskudte kegler man skal ned og rører med hånden.

## Kegletunnellen

---



## Beskrivelse

---

En simpel teknikbane, hvor den forreste spiller løber frem og udfører en finte ved de tre kegler, der er placeret foran de to tunneller. Spilleren kan frit vælge, hvilken side der vælges. Når spilleren når tunnellen, dribles der med højt tempo frem mod en afslutning foran målet.

Der opsættes to baner for at give spillerne mulighed for at træne udfald til begge sider samt for at sikre, at mange spillere kan være i gang samtidig, så der undgås for meget kø.

Trænerens opgave er at sikre flow i øvelsen, så spillerne står mindst muligt i kø undervejs i øvelsen.



## Ændringer i øvelsens fokus

---

Undervejs i øvelsen kan du ændre på spillets tekniske fokus. Her kan der både ændre i spillernes krav til at afslutte eller deres krav til den finte der skal laves ud imod en af de to kegletuneller.

### Ændring i Afslutning kravet

- Placer en målmand i målet og gør der svære for spillerne at score.
- Der skal afsluttes med den svage/stærke fod
- Afslutningen skal være oppe i luften
- Sæt en distance på hvor langt væk man skal skyde udefra.

### Ændring i kravet for dribblingen.

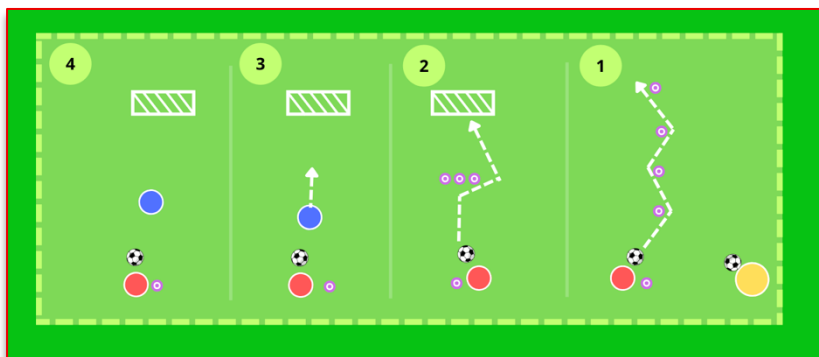
- Spillerne kan træne bestemte finter dikteret af træneren.
- I stedet for tre kegler, kan man sætte en forsvarsspiller på som de skal forbi.
- I stedet for at lave en tunnel af kegler kan man ændre keglerne til en slalom bane.

### Sæt konkurrence på øvelsen

- Placer en målmand i hvert mål. Hvor mange mål kan spillerne score på målmanden på 5 minutter. Under x antal mål giver armstrækkere.
- Gå sammen i par. I to dyster nu om at score flest mål på x antal minutter. Den med mindst mål tager armstrækkere.

## Teknikstationerne

---



### Beskrivelse

---

Med teknikstationer har man mulighed for at opstille træningsøvelser med fokus på driblefærdigheder, hvor kravene til udførelsen nemt kan differentieres. På den måde sikres det, at alle spillere oplever udvikling og læring.

Et eksempel er en øvelse, hvor spillerne arbejder med husmandsfinten:

- Station 1: Spillerne dribler igennem en slalombane. Ved hver kegle udføres husmandsfinten rundt om keglen.
- Station 2: Spillerne dribler frem mod tre kegler, udfører husmandsfinten til en af siderne og afslutter på mål.
- Station 3: En træner står som forsvarsspiller. Forsvarsspilleren følger angriberen og dækker bolden af, men må ikke erobre bolden. Angriberen har fokus på at udføre husmandsfinten.
- Bane 4: Klassisk 1 mod 1-duel. Spillerne skiftes til at være forsvarsspiller. Angriberen har fokus på husmandsfinten.



Hvad skal jeg have fokus på som træner?

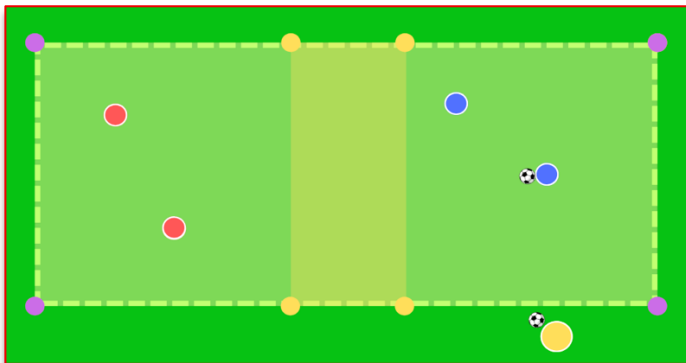
---

Når øvelsen er i gang, lader træneren selv spillerne vælge hvilken station de har lyst til at øve sig på. Undervejs i øvelsen er trænerens opgave at:

- gå rundt og coache på spillerne, så de bliver bevidst om hvordan de forbedrer deres egne teknik på den bestemte øvelse.
- Fortæl spillere om de skal gå en station op eller ned alt efter hvordan de udfører øvelsen. Dog skal man have fokus på at alle skal have lov til at prøve alle øvelser uanset deres tekniske niveau.
- Skifte dribbling undervejs, så de træner flere driblinger under en træning.

## Fodtennis

---



### Beskrivelse

---

I fodtennis Banen er opdelt i tre zoner. Zone 1 er midterzonen, som er markeret med gule kegler og fungerer som nettet. På hver side af denne zone ligger de to endezoner, hvor holdene er placeret. Der scores ved at spille bolden fladt hen over modstanderens baglinje, som er markeret med to kegler I starten, kan der spilles med at bolden ikke må komme over knæhøjde.

Hvert hold har maksimalt tre berøringer i alt, og hver spiller må kun have én berøring ad gangen. Det betyder, at spilleren allerede på sin førsteberøring skal tage stilling til, om bolden skal spilles videre til en medspiller, eller om der er mulighed for at spille bolden direkte ned mod modstanderens baglinje for at score.

Spillet kan enten afvikles som først til et bestemt antal point eller spilles på tid. Spilles der på tid, vinder det hold, der har opnået flest point efter det aftalte antal minutter.



## Hvad skal jeg have fokus på som træner?

---

Når man opsætter flere fodtennisbaner, kan man nemt differentiere i sværhedsgraden ift. hvilken spillere der er på de forskellige baner. Eksempler på ting der kan differentieres på:

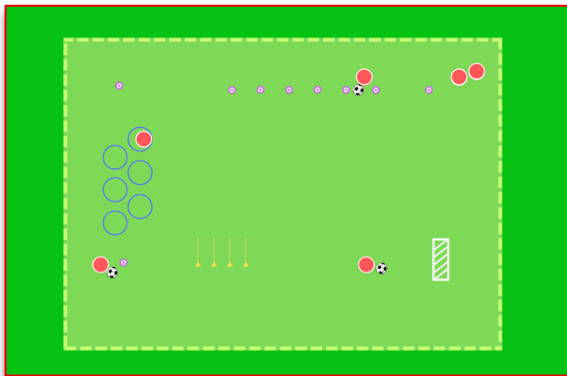
- Lave banen enten brede/smallere
- Aflevering hen til modstanderen skal være med det svage ben
- Sæt flere/færre berøringer på pr. hold
- Lav et net med mål, så spil skal foregå i luften og ikke langs jorden. Nu kan scorer men ved at bolden skal bounce mere end gange på modstandernes side.

### **Undervejs i øvelsen er din opgave som træner at:**

- hold øje med at holdene der mødes, har en god kamp, hvor alle oplever de er med.
- sikre at spillerne får mulighed for at træne og øve forskellige sparke/afleveringsformer.
- hold fokus på spillernes udførelse af færdighederne (observation).
- vejled, coach og instruer de spillere der har behov for det.

## Driblebane

---



## Beskrivelse

---

En driblebane, består af forskellige forhindringer der skaber variationer i måden man skal bruge bolden på. Billedet er et eksempel på hvordan en driblebane kan se ud, men på en driblebane er det kun fantasien der sætter grænser for hvilke udfordringer der kan laves. I eksemplet på denne skal spillerne igennem:

- En footwork bane, hvor man via små touches arbejder sig igennem.
- Så skal man ned og runde keglen i hjørnet.
- Så kommer man til ringene. Her lægger man en kort inderside til bolden, så den lige netop ryger forbi ringene. Spilleren selv skal hoppe igennem ringene.
- Til sidst kommer de til stolperne, de skal dribble ud og ind i mellem.
- De slutter af med at afslutte på målet.



## Hvad skal jeg have fokus på som træner?

---

En dribblebane er god til at holde mange spillere i gang på samme tid. Derfor er ens opgave som træner der skal være fokus på godt flow, så mindst muligt står i kø.

Når spillerne så står i køen, er der her man som træner skal have fokus på at give små fokuspunkter til spillerne undervejs i øvelsen. Der kan være helt korrekte tekniske rettelser, men det kan også være små Cues, der gør at spillerne motiveres af små opgaver de skal løse undervejs i øvelsen. Eksempler på dette kunne være:

- Kom igennem banen så hurtigt som muligt, hav fokus på fart og lidt mindre fokus på teknik
- Se hvor mange du kan nå at overhale
- I denne runde må du ikke ramme en eneste kegle. Jeg vil se dig udføre en perfekt teknisk runde
- Lav Footwork delen baglæns.
- De næste 3 runder skal du afslutte med din dårlige fod
- Du skal sørge for ingen når at overhale dig de næste 3 runder