



U8 Træningsoversigt og øvelser

Efterår og forår

Blå Tråd

Indhold

4 **Kære børnetræner**

6 **Opbygning af manual**

6 Presniveau

7 Træningsoversigt og øvelser

7 Aldersrelateret træning delt op i tal

8 Typer af træningsøvelser

10 Forløbet af en træning

12 **Træning af børn i U8**

14 Motorisk træning

15 Teknisk træning

16 Taktisk træning

17 Mental træning

18 Sociale kompetencer

20 Den gode træner

24 **U8 Træningsoversigt og øvelser**

26 Træning – U8 efterår

28 Opvarmning

36 Stationstræning

46 Kamptræning

48 Træning – U8 forår

51 Opvarmning

52 Stationstræning

60 Kamptræning

62 **Coerver modellen**

66 Øvelsesoversigt



U6

U7

U8

U9

U10

U11

U12

Manualerne

Fra U6 til U12



Kære børnetrænere

Hvert år starter mange børn til fodbold i Aalborg KFUM. Alle håber de at have det sjovt, blive bedre fodboldspillere og generelt bare nyde legen med verdens bedste legetøj, fodbolden. Nogle drømmer om at blive den nye Messi, Ronaldo eller Christian Eriksen. Andre kommer til fodbold, fordi det er sjovt, fordi de lærer noget nyt, fordi det er spændende eller fordi deres venner/veninder også kommer.

Tankerne bag denne manual er, at det skal være synligt for alle, hvilke holdninger der ligger til grund for den måde, vi ønsker, at træningen gribes an på i Aalborg KFUM's børneafdeling. Det er helt essentielt, at der er kontinuitet og progression op igennem årgangene i den måde vi griber fodbold an på, hvis klubben skal kunne leve op til sin vision og målsætninger for børneafdelingen.



Vision

At ALLE der har lyst til at spille fodbold i Aalborg KFUM er velkommen. Der skal være plads til bredden, og der skal være plads til dem, som vil noget mere.

Det skal være sjovt og lærerigt, så alle spillere får noget med hjem fra træning og kamp.

Målsætning

- At skabe et godt sportsligt og socialt miljø
- At give sportslige udfordringer for alle
- At dygtiggøre spillere, trænere og ledere mest muligt
- At være samlingspunkt i lokalområdet Hasseris
- At hver årgang kan stille to 11 mands hold når årgangen overgår fra børne- til ungdomsfodbold.

Opbygning af manual

Manualen tager udgangspunkt i DBU's oplæg til aldersrelateret træning, den internationale anerkendte Coever model samt Aalborg KFUM's egne principper om god træning af fodboldspillere i aldersgruppen U6 til U12. Ideen er at alle trænere i børneafdelingen er bekendte med indholdet af denne trænermanual og i størst muligt omfang, arbejder ud fra denne ude på træningsbanen.

Den er påtænkt, som et værktøj til at hjælpe alle trænere i KFUM's børneafdeling, (der er baseret på frivillige engagerede forældre) på rette vej ift. udvælgelse af temaer til træningen, udvælgelse af brugbare og funktionelle øvelser og en differentiering af disse. Derudover skal den give et overblik over, hvad kan/skal spillerne kunne på diverse årgange, og hvad skal der arbejdes med på de forskellige årgange.

Første del er en generel beskrivelse af de elementer der skal indgå for at skabe et så godt læringsmiljø for børnene som muligt, med udgangspunkt i DBU's anbefalinger. Herunder indgår også et kort afsnit om sociale kompetencer, og hvad en god børnetræner skal være opmærksom på.

Herefter følger en oversigt som er en praktisk gennemgang af den årlige træningsoversigt, samt øvelser der passer med at opnå de opstillede mål på den pågældende årgang (Træningsoversigt og øvelser) Indledningsvis for "Træningsoversigt og øvelser" er den brugte model opdelt på følgende måde.

Presniveau

I og med at øvelserne op gennem årgangene bliver mere komplekse, øges intensiteten, farten, spændingsniveauet, sværhedsgraden og hermed presset af det enkelte individs færdigheder. Presset øges fra U6-U7 hvor der intet pres er til et moderat pres fra U8-U10 og et større pres fra U11-U12.

Træningsoversigt og øvelser

Næste del af oversigten viser hvad der skal arbejdes med på den enkelte årgang indenfor forskellige områder. Disse er baseret på DBU's anbefalinger omkring aldersrelateret træning.

Motorisk	Teknisk	Taktisk	Mentalt
• Løb - fremad med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte • Løb - baglæns, Sidelæns løb, Vendinger, Hælspark, Knæløft • Hoppe/springe, Fartlege	• Fodboldkoordination (1) (Er oplagt som opvarming eller en station) • Introduceres til lodret • vristspark (1) • Husk! Vi spiller altid til to mål	• Hvordan ser banen ud? • Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare? • Hvor er baglinien og sidelinien?	• Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau • Spillerne oplever succeser og får selvtillid • Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene

Aldersrelateret træning delt op i tal

Tallene i parentes indikerer

(1) Spilleren præsenteres for færdigheden, (2) Spilleren øver færdigheden, (3) Spilleren mestrer færdigheden og (4) Spilleren optimerer færdigheden.

Tallene viser

Hvilke niveau der forventes af spillernes udvikling i færdighederne og vil være gennemgående igennem denne træningsoversigt.

Typen af træningsøvelser

Næste del af oversigten viser hvilke typer af træningsøvelser der er vigtige på den pågældende årgang – på især de yngre årgange skal der arbejdes meget med bolden (boldkontrol), modtagelse af bolden (afleveringer) samt en mindre del med finter og næsten ingenting med hurtighed, afslutninger og gruppeangreb. Farvemarkeringerne indikerer, hvor meget der skal lægges vægt på de forskellige områder på den enkelte årgang. Se også en illustration af Coerver modellen i apendix 1 bagerst i denne manual.

Farvemarkeringerne indikerer

-  Boldkontrol
-  Modtagelse og afleveringer
-  Finter
-  Hurtighed
-  Afslutninger
-  Gruppeangreb

Fokus og træningsøvelser

Farvemarkeringerne indikerer, hvor meget der skal lægges vægt på de forskellige områder.

Sidste del af manualen på den enkelte årgang består af øvelser som er tilpasset målene for den enkelte årgang. Alt efter årgang kan øvelsesprogrammet være inddelt efter halvår, kvartalsvis eller månedlige træningsøvelser. På de yngste årgange er der lidt variation i øvelserne, mens der på de ældre årgange differentieres mere i forskellige typer af øvelser.

Træningsprogrammet kan derudover kombineres med øvelser fra tidligere årgange for at indrette træningen efter det aktuelle niveau for den enkelte spiller, eller årgangen generelt.

Træningen skal tage udgangspunkt i spillernes niveau og ikke nødvendigvis spillernes alder. Især er øvelser vedr. inderside og vristspark samt driblinger mellem keglerækker relevante på alle årgange, selvom øvelserne ikke nødvendigvis fremgår af stationsøvelserne på den enkelte årgang. Det vurderes af trænerteamet på den enkelte årgang, hvordan de foreslåede øvelser for årgangen skal kombineres med øvelser fra tidligere årgange.

Forløbet af en træning

Træningen startes altid med en sjov/lege øvelse, og fælles opvarmningsøvelser for hele årgangen. Herefter følger stationsøvelser og der afsluttes altid med at spille kamp.

Vedrørende stationsøvelser kan disse kombineres fra gang til gang, og antallet af stationer tilpasses efter antallet af spillere.

I Aalborg KFUM skal vi udvikle spillernes individuelle færdigheder på alle niveauer. Her er det vigtigt at gøre brug af den aldersrelaterede træning, da vi her møder spillerne, hvor de er og ikke hvor vi tror de er.

Husk vigtigheden i at, skal børnene være glade for at gå til fodbold og føle, at de lærer noget skal den lille runde være med hele tiden. Det vil sige, at vi skal bestræbe os på, at hver enkelt spiller får så mange boldberøringer pr. træning som muligt. Derudover er det vigtigt at der til træning altid spilles til to mål!

Rigtig god fornøjelse!

Ved spørgsmål eller kommentarer til indholdet af dette dokument kontakt venligst.

René Broman

Aalborg KFUM's Børneafdeling

Mail

renebroman@gmail.com

1

Opvarmning

Lege og fællesøvelser

2

Stationsøvelser

3

Kamp



Træning af børn i U8

Leg med bolden er det vigtigste udgangspunkt for børnene på denne årgang. Derfor skal børnene have lov til at "lege fodbold", snakke fodbold, "lære at træne", møde nye kammerater og veninder i trygge og positive omgivelser.

Det gode klubliv og glæden ved at spille fodbold skal være de bærende elementer. Det er vigtigt for børnene at opleve, at de præsenteres for alsidige/ varierede træningsaktiviteter med et højt spændingsniveau, men også aktiviteter, hvor der er tid til at lege frit ved eksempelvis at øve sig i en dribling, finte, vending, spark etc. Dette kan eventuelt gøres ved at bruge indlagte frikvarterer i forbindelse med træningen, i stationstræningen eller i forbindelse med opvarmningen.

Træningen skal tilpasses, så alle kan være med og føler, at træningen bygger på principperne om jævnbyrdighed og ligeværd. På den måde vil børnene opleve en tryghed og vil trives, således at fokus kan være på træningen og den individuelle udvikling. Derudover skal der som udgangspunkt altid være én bold pr. spiller og udvælgelsen af træningsøvelser skal være med fokus på, at hver spiller får så mange boldberøringer som muligt.

Generelt er børnene på denne årgang meget ivrige efter at komme til at lære nye ting. Det er her de skal have lov til at eksperimentere, udforske, afprøve, fordybe, opfinde, tage initiativ, lave rytmer, forny, lege og perfektionere. Samtidig viser alle undersøgelser, at spillernes løb og bevægelser med bolden forbedres væsentligt, hvis der arbejdes intenst med koordinationstræning, balancetræning og løbeskoling.

Med løbeskoling forstås, at vi her arbejder med at træne spillernes koordination af hensigtsmæssige bevægelser i forbindelse med løb. Alle dele bør være en fast bestanddel i træningen, og vi anbefaler, at der altid til træning arbejdes med spillernes bevægeligheds- og koordinationsevner.

Derudover skal der spilles meget på små baner med små mål. Spillerne ser stadig ikke meget længere end til deres egne støvlesnuder og selvom de måske ikke altid bevæger sig som bisværme rundt på banen, har de stadig brug for meget overskuelige forhold. For at spillerne ikke føler sig for pressede, bør man holde sig til de små baner, da spillerne bruger meget tid på at kontrollere bolden, og de har svært ved at kigge op. Det gør ikke noget – det er helt naturligt i denne aldersgruppe, men for de fleste spillere er det faktisk på denne årgang, det bliver bedre.

Samtidigt med spillene på to mål har denne gruppe, som beskrevet ovenfor, brug for en masse forskellige bevægelsesopgaver, som træner hele deres balance og kropsbeherskelse. Spillerne i denne alder behøver ikke deciderede tekniske anvisninger i eksempelvis spark eller driblinger. De skal ikke lære at sparke et lodret vristspark til perfektion, men de skal lære at lave korte afleveringer. De skal ikke lære 10 finter på et år, men de skal lære at løbe med bolden osv.

Slutteligt anbefales det, at trænerne på denne årgang overvejer, hvordan de kan inddrage børnenes forældre på den bedst tænkelige måde. Da de fleste børn har forældre og bedsteforældre med til træningen, er det oplagt at gøre brug af de mange resurser, der ellers normalt bare står og kigger på.

Forældreinddragelsen kan være med til at skabe en trykthed hos børnene og øge forældrenes engagement i klubben. Et par forældre kan sagtens bruges som ekstra hænder til at passe en station eller andre træningsaktiviteter, mens forældrene altid bør være velkomne til at deltage i træningen under trænerens kyndige vejledninger.

Frikvarterer

Kan bruges til at øve sig i driblinger, finter, vending, og spark.

Motorisk træning

Et andet ord for motorik er koordination

Et andet ord for motorik er koordination. Som langt de fleste ved, er der meget stor forskel på børns motoriske kompetencer eller deres koordinationsevner uanset alder. Uanset øvelsesvalg er det vigtigt at huske på, at enhver øvelse på denne årgang bør tage udgangspunkt i den formelle træning med henblik på at bruge færdigheden funktionelt.

Børnene har på denne årgang mere rutine indenfor diverse bevægelsesmønstre, end de fleste yngre spillere har, og derfor kan vi så småt begynde at bygge videre på den erfaring, som spillerne allerede har indenfor forskellige bevægelsesmønstre. Her er det vigtigt at fokusere på, hvad børnene kan og derefter øge sværhedsgraden, så nye motoriske bevægelser bliver præsenteret og indøvet.

Det er en god ide, at øvelserne gentages med jævne mellemrum, således at de grundlæggende bevægelsesmønstre stadig bliver mere automatiserede og erfaringen med de nye bevægelser bliver øget. Vi anbefaler, at der bruges tid på den formelle træning, hvor der fokuseres specifikt på en kompetence, indtil der opnås en erfaring, der leder mod en funktionel træning, hvor børnene oplever, at de kan bruge den øvede bevægelse til noget.

Koordinationstræningen bør vægtes højt og bør fylde en stor del af træningen.

HUSK

koordinationstræning kan sagtens laves med bold og metoder som agilitybaner, "stafetland" og "løbe/bevægeland" og frekvenstræning er oplagte muligheder. Selvfølgelig kan opvarmningen også bruges!

Teknisk træning

Teknik er vigtig i fodbold

Den tekniske formå hos en spiller kan i høj grad afspejles i spillerens handlinger på banen og i alle spillets facetter har det tekniske niveau afgørende betydning for, om spilleren oplever succes. Gode tekniske færdigheder læres over en lang årrække og kun ved hårdt arbejde. Teknikken er som et stykke værktøj og jo før vi hjælper spillerne med at øve de tekniske færdigheder, desto flere forskellige redskaber vil de få i deres værktøjskasse.

På denne årgang består den tekniske træning i, at spillerne i høj grad skal arbejde videre med de tekniske færdigheder, de er blevet introduceret til på U-6 og U-7 og øve disse. Samtidig skal spillerne i højere grad til at arbejde med, hvordan de forskellige tekniske færdigheder udføres korrekt. Dette har de også gjort på U-6 og U-7, men trænerens fokus på eksempelvis korrekt udførelse af et spark skal prioriteres højere, specielt i den formelle træning.

Desuden kan vi nu, i takt med at børnene gennem leg med bolden har øget deres basisteknik (løb med bold, modtagelse af bold, spark til bold) og deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, præsentere nye tekniske færdigheder for børnene. I forbindelse med præsentationen af nye tekniske færdigheder gør vi stadig brug af den formelle træning og benytter **VIS-FORKLAR-VIS** metoden, hvor vi konstruktivt arbejder med at rette spillerens tekniske færdigheder. Derudover er det vigtigt at gentage øvelser ofte, men være opmærksom på, at der skal være variation i øvelserne og sværhedsgraden.

Husk !

ALLE ØVELSER
FORETAGES MED BÅDE
HØJRE OG VENSTRE
FOD

Taktisk træning

Indtil U-8 har vi ikke arbejdet meget med den taktiske træning. Som udgangspunkt har vi ikke lagt vægt på nogen decideret taktisk træning på de foregående årgange, da vi ikke har fundet det nødvendigt. På denne årgang begynder spillerne at være flere på banen ad gangen og ligeledes spille på større baner med større mål. Dette udfordrer naturligvis spillernes rumfornemmelse, perceptionsevne og tidsfornemmelse.

Det er en god ide fortsat at arbejde med almindelige spilleregler, men det kan ligeledes være en god ide at fokusere på spillernes spilforståelse (fodboldhjerner), således at vi øver deres evne i at træffe hensigtsmæssige beslutninger i løbet af træningen og kampene, fx: Hvornår skal jeg dribble? Hvornår skal jeg spille bolden? Hvor skal jeg spille bolden hen? Hvor skal jeg løbe hen? osv.

Som udgangspunkt skal den taktiske træning implementeres som en del af flere forskellige slags småspil: 1:1, 3:3 eller 5:5. I forbindelse med 1:1 arbejdes der med 1:1 retvendt og 1:1 sidevendt. I øvelsen 1:1 retvendt arbejder vi med en angrebsspiller, der udfordrer forsvarsspilleren, hvor vi i øvelsen 1:1 sidevendt arbejder med at fastholde bolden og komme forbi vores modstander typisk efter en mislykket 1v1 retvendt udfordring.

I forbindelse med overgangen til 5 mands fodbold er KFUM's holdning at ingen spillere skal være bundet af faste pladser. Herunder skal ingen som udgangspunkt være låst fast som målmand. Spillerne bør skifte kontinuerligt og afprøve forskellige pladser på banen. Dette gælder i hele børneperioden som løber fra U-6 til U-12.

Mental træning

Den mentale træning på denne årgang består i at skabe en god kultur og et godt fodboldmiljø på årgangen, hvor begreber som trivsel, glæde og motivation er i centrum. Det er afgørende for den enkelte spillers kompetenceudvikling, at han/hun trives i klubben/på årgangen og føler sig ligeværdig.

At have det sjovt til træning er det mest centrale motiv for børn og unges idrætsdeltagelse og selvom det lyder banalt fører det at opleve glæde ofte til, at spillerne i højere grad oplever, at træningen er meningsfyldt.

Det anbefales fra Aalborg KFUM at der trænes to gange i løbet af ugen. Såfremt trænere og spillere har tid og lyst til yderligere træning, kan der arrangeres yderligere træningspas i løbet af ugen/weekenden (skal tilbydes alle som har lyst)

Fra og med U8 vil børnene have store færdighedsforskelle. Børn med 3-4 års fodbold i benene vil ofte have en mere udviklet teknik og også have en spirende forståelse for spillets taktiske udfordringer. Derfor har disse børn nu andre udviklingsbehov i forhold til begynderne på dette alderstrin.

Nu træder 25-50-25 reglen i kraft. 25 % af tiden bør spillerne udfordres af spillere under deres eget niveau, 50 % af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 % af tiden af spillere over deres eget niveau. Denne tommelfingerregel har vist sig at kunne skabe et stimulerende og udviklende miljø.

Rutiner

Vi starter altid træningen med at være sammen og runder altid træningen af sammen.

Sociale kompetencer

Når vi er så mange spillere samlet på en årgang, er det vigtigt, at vi ret hurtigt får sat nogle konkrete og faste rammer op for træningen og kampene. En del trænere nævner tit, at de føler de opdrager lige så meget til træning, som de træner fodbold. I langt de fleste tilfælde letter det trænerens arbejde, hvis de indbyrdes og derefter sammen med spillerne har fået fortalt, hvilke regler der gælder til træning og kampe.

Langt de fleste børn har det bedst, når de ved præcist, hvilke regler de skal indordne sig under og hvad de må og ikke må. Reglerne, man indfører, skal være konkrete, nemme at forstå og opnåelige. Fastsæt eksempelvis nogle klare regler for "at høre efter". Det kan være fløjtere regler (to fløjt – kom hen til mig, sid ned og hold bolden i ro, et fløjt – hold bolden i ro og kig/lyt på mig, et meget langt fløjt – frikvarter)

Derudover skal spillerne lære, at de er en del af en helhed og må tage hensyn til både de andre spillere og de voksne. Det betyder, at vi taler pænt til hinanden, drager omsorg overfor hinanden og er hjælpsomme og har respekt for hinanden, også selvom vi ikke er lige gode fodboldspillere.

Børn i denne alder leger bedst i mindre grupper i skolen og på fritidshjemmet og dette skyldes, at de har svært ved at overskue større grupper. Derfor bør der trænes i grupper, som børnene kan overskue og udvikle sig i.

Såfremt der er spillere på årgangen, som forhindrer at træningen kan gennemføres under trænerens vejledning, kan man vælge at give spilleren en kort pause på sidelinjen, eller i meget grelle tilfælde sende spilleren hjem med forælderen.

Der anbefales altid, at der foregår en dialog med forældrene, men vi vil fra klubbens side gerne undgå at der er én spiller, som ødelægger det for resten af gruppen, hvor alle kommer for at have det sjovt og lære at spille fodbold.



Rollemodeller

Træneren og forældrene skal huske at de er rollemodeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommere.

Inddrag forældrene til at passe dele af træningen. De er der alligevel.

Den gode træner

Det er vigtigt, at du som træner bevarer og udbygger det gode fodboldmiljø i klubben for at sikre, at så mange børn som muligt så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres individuelle udvikling. Der findes ingen færdig drejebog for en god træner, men nedenfor har vi skitseret nogle gode råd, som vi erfaringsmæssigt oplever virker rigtigt godt.

- Brug stationstræning (6-8 spillere pr. station).
Det sikrer, at spillerne hele tiden er i gang og ikke keder sig. Spejl eventuelt øvelsen, så dobbelt så mange spillere kan være i gang ved en station
- Én bold til hver spiller
- Så mange boldberøringer som muligt i forbindelse med træningen
- Kig på dine kolleger i klubben og høst erfaringer (brug KFUM's træningsmanualer)
- Vælg et tema for dagens træning
- Benyt metoden VIS-FORKLAR-VIS eller **"GØR DET SAMME SOM MIG"**
- Mød velforberedt og i god tid til træningen
- Start træningen med at samle spillerne og rund træningen af sammen

Bevar

Det gode fodboldmiljø i klubben for at sikre, at så mange børn som muligt så længe som muligt får adgang til miljøer, der har en positiv betydning for deres udvikling.

- Undgå fejlretning ved at forklare, hvad spillerne gør forkert. Vis i stedet den rigtige måde
- Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen
- Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre... hvis ikke, så gå tilbage til basis
- Husk altid at spille til to mål
- Alle spillere skal have lige spilletid til kampene
- Ikke at bruge taktikavler (U6-U8)
- At træneren sammen med forældrene husker at de er rolle modeller for børnene og udviser FAIRPLAY overfor modstandernes spillere, trænere og forældre og naturligvis overfor dommere
- Inddrag forældrene til at passe dele af træningen. De er der alligevel

Den gode træner - fortsat

I tråd med DBU anbefales det fra Aalborg KFUM at der findes én (chef) træner på årgangen og én assistenttræner pr. 6-8 spillere. Børnene på U8 skal have lov at afprøve driblinger, finter mm. og hverken trænere eller forældre bør/skal råbe at man skal "spille bolden".

Der bør generelt ikke være vejledning af boldholderen, spilleren skal selv vælge, hvad han/hun vil med bolden. Fejl er med til at udvikle forståelsen for, hvad man skal gøre rigtigt næste gang.

Samarbejdet med forældrene er oftest en af de sværeste ubekendte, man som træner skal håndtere. I løbet af sæsonen kan det ikke undgås, at der vil opstå større eller mindre konflikter mellem trænere og forældre.

Som regel bunder konflikterne i, at forældre mener træningen, oplægget til kampene, fordelingen af spilleminutter osv. ikke er på et højt nok niveau eller fair. Vores erfaring er, at konflikterne oftest bliver meget små, hvis trænere og forældre før sæsonen har fået afklaret, hvordan tingene skal køre.

Det kan gøres på et forældremøde, hvor de klare aftaler kan laves og forvirringen mindskes. Det er vigtigt, at vi som trænere stoler på, at vi gør det rigtige, og at vi samtidig er modtagelig for saglig kritik. Et af de tilbagevendende problemer er altid forældrenes opførsel eller mangel på samme til kampe og træning.

På forældremødet er det altid godt at få etableret klare aftaler om, hvad forældrene meget gerne må til kampe og hvad I/klubben ikke vil have sker. Tag udgangspunkt i nogle konkrete ting, som I mener er vigtige ift. At gennemføre en god træning eller opleve kampene som positive.

Alle kan fejle

Fejl er med til at udvikle forståelsen for, hvad man kan ændre i fremtiden.



U8 Træningsoversigt og øvelser

U8 Moderat presniveau

Motorisk	Teknisk	Taktisk	Mentalt
- Løb – fremad med og uden bold og med forskellige betingelser, eksempelvis retningskifte - Løb - baglæns, Sidelæns løb, Vendinger, Hælspark, Knæløft	- Fodboldkoordination (1) (Er oplagt som opvarming eller en station) - Introduceres til lodret vristspark (1) - Indersidespark (1) - Hovedstød (1)	- Hvordan ser banen ud? - Hvor skal vi score henne, og hvilket mål skal vi forsvare? - Hvor er baglinien og sidelinien? - Hvordan sætter vi spillet igang ved scoring,	- Spillerne får en opfattelse af, at de er gode nok som de er, uanset fodboldniveau - Spillerne oplever succeser og får selvtillid - Spillerne får masser af ros og klap på skuldrene

• Hoppe/springe, Fartlege • Hurtige fødder • Balanceøvelser • Løbeskoling • Jonglering	• Driblinger (og finter) (1) • 1 berøring • Husk! Vi spiller altid til to mål	målspark, indspark, hjørnespark? • Spil – 1v1, 2v2, 3v3 Spilforståelse • Hvornår skal jeg dribble? Hvor skal jeg løbe hen? • Hvor og Hvornår skal jeg spille bolden? • 1v1 retvendt og 1v1 sidevendt	• Spillerne lærer at lytte til og forstå fælles beskeder • Spillerne stifter bekendtskab med fair play • Der er en god tone på årgangen, hvor voksne prioriterer at tale ordentligt til og med børnene
--	--	---	--

Spillerne

Niveaudeles efter princippet 25-50-25 fra U8. 25 % af tiden bør spillere udfordres af spillere under deres eget niveau, 50 % af tiden af spillere på deres eget niveau og 25 % af tiden af spillere over deres eget niveau.

Boldkontrol

Modtagelse/afl

Finter

Hurtighed

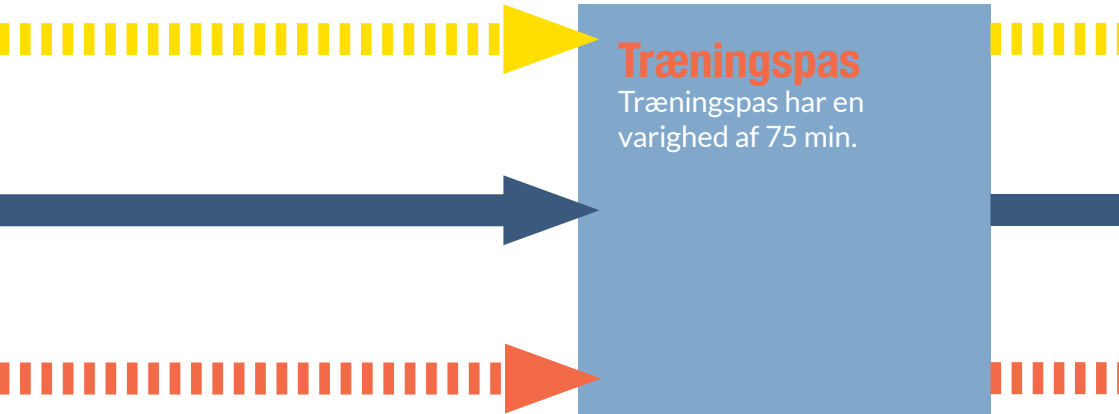
Afslutninger

Gr. angreb

Træning – U8 efterår

August - oktober

Modul	Varighed	Beskrivelse
1	8 - 12 min	Opvarmning Sjov/lege øvelse Fællesøvelser
2	12 - 15 min Pr. station	Stationstræning 3-4 stationer (6-8 børn pr. øvelse)
3	12 - 15 min	Kamp På 2 - 3 baner



Træningspas

Træningspas har en
varighed af 75 min.



Illustrationerne

Linjerne viser hvordan øvelserne udføres.

Gul

Stiplet linjer viser boldens sparkebane.

Blå

Linjer viser spillers løbebane.

Rød

Stiplet linje viser at spiller skal dribble.

Opvarmning

1.12

Modul 1

Spilleøvelser i løb - 2/2

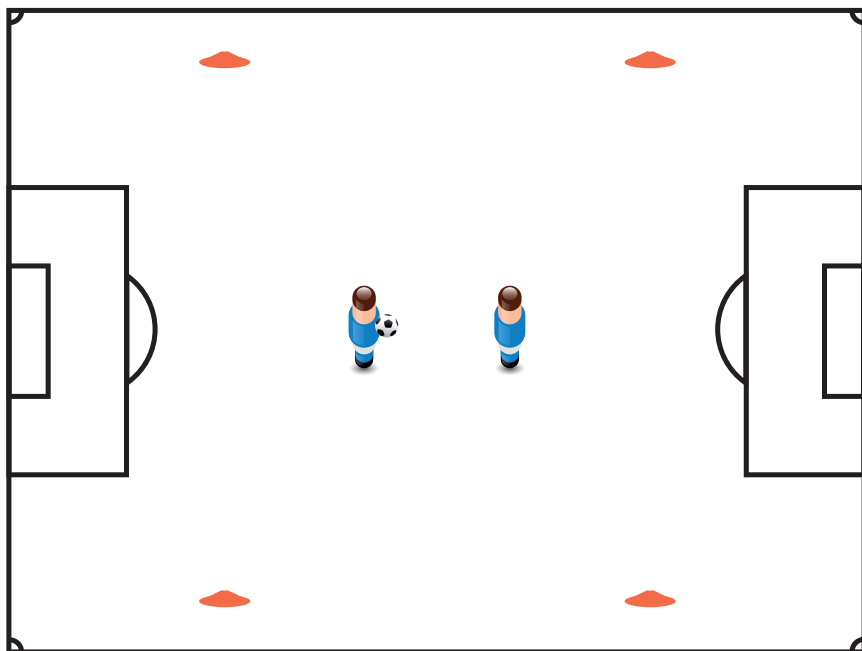
– Både langs og tværs

Kaste og sparke

- Flugt
- Hovedstød
- Tæmning og spark

Inderside

Halvliggende vristspark



Modul 1

1.13

Forskellige træns selv øvelser

2.4

Med boldkontrol

- Tå på bold – rul bolden rundt
- Fodsålsrul højre/venstre (med begge ben)
- Fodsålsrul – bagud
- Fodsålsrul – fremad/bagud
- Step på bold

Kør bold hurtigt mellem højre og venstre ben

- Herefter i hurtigere tempo
- Herefter uden at kigge på bolden

Kør bold tilbage med det ene ben, og tril over til det andet

- Først i langsomt tempo
- Herefter i hurtigere tempo
- Herefter uden at kigge på bolden

Rul bolden mellem højre og venstre fod

- Først i langsomt tempo
- Herefter i hurtigere tempo
- Herefter uden at kigge på bolden

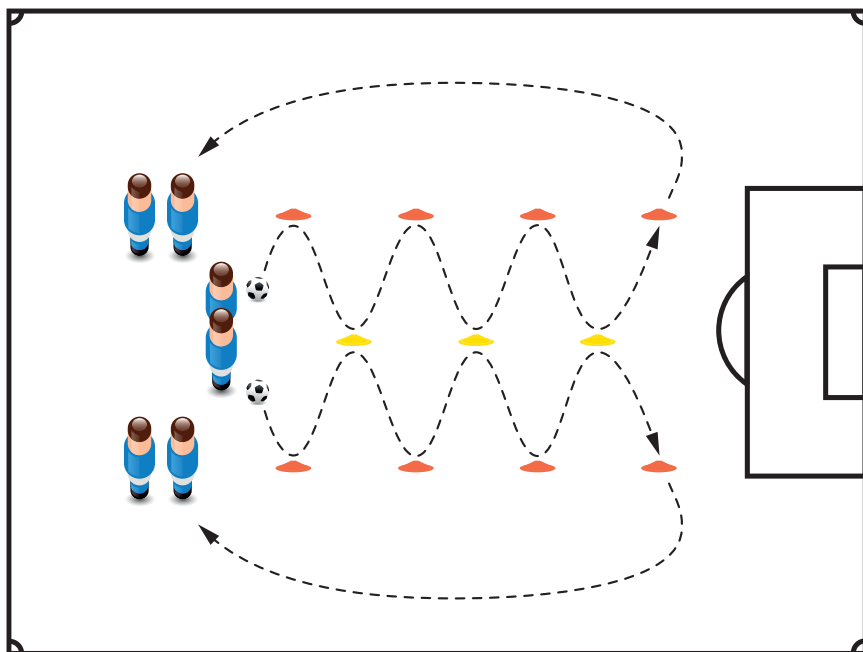


Modul 1

1.10

Leg og koordination - Driblinger

Mellem skrå keglerækker



Modul 1

1.11

Leg og koordination - Finter

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner finter og driblinger. Der laves firkanter på 10 x 5 meter med to kegler placeret i midten af hver firkant. Spillerne inddeles i grupper af 3-4 spillere, som fordeles i hver ende af en firkant. Spillerne dribler på skift fra en ende mod keglerne i midten og laver udvalgte finter. Spillerne kan også dribble fra begge ender samtidig, begge spillere skal da dribble enten til højre eller venstre om keglerne, så de ikke støder sammen. Alle finter skal udføres begge veje og med begge ben.

Eksempler på finter

- Laudrup finten
- Husmandsfinten
- Skudfinten
- Slangen
- C.Ronaldo finten

Finter

Lad også gerne spillerne inspirere hinanden med 'hjemmelavede' finter, som de kan prøve af i øvelsen.

Modul 1

1.4

Leg og koordination - Stafet

Forskellige former for stafet med bold

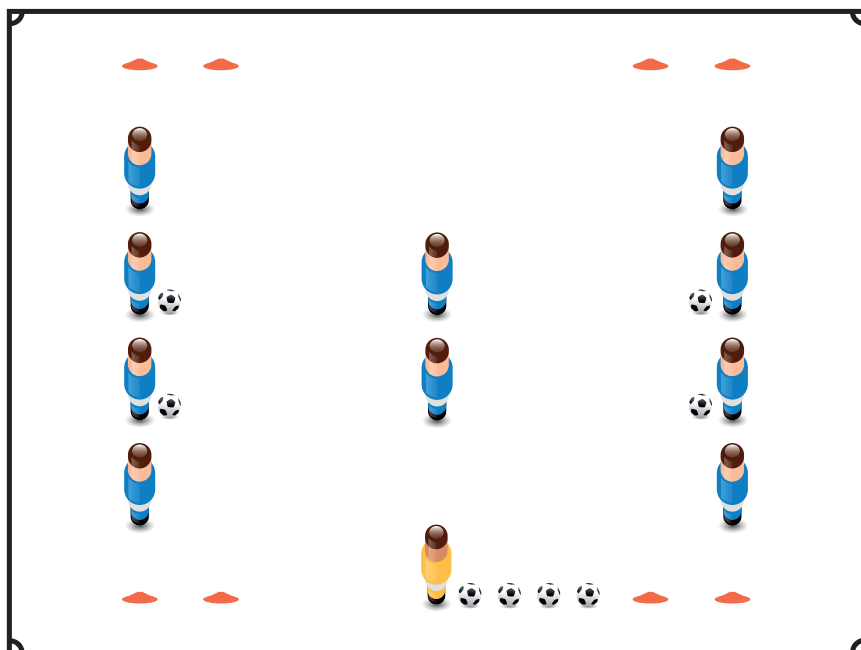
- Ud til kegle og tilbage igen
- Ud og ligge bold ved 1 kegle, hvor næste henter, den næste ligger bolden ud til anden kegle og den næste henter
- Tunnelstafet – der samarbejdes i en gruppe hvor bolden føres fra første mand og igennem benene på de resterende – den bagerste mand tager bolden og løber op foran og øvelsen gentages.

Modul 1

1.5

Leg og koordination - Nørreport

Træner koordination m. bold og driblinger. Der laves en firkant på 10 x 15-20 meter, størrelsen afhænger af antallet af spillere. Der laves to zoner i enderne på ca. 3 meter, samt en midterzone på 10-15 meter. Der udvælges et antal fangere, antallet af fangere afhænger af antallet af spillere. Resten af spillerne opdeles i to grupper og placeres i endezonerne med hver deres bold. Spillerne med bolde dribler rundt i endezonerne, og på et signal fra træneren gælder det nu om at komme fra den ene endezone til den anden hurtigst muligt og samtidig have kontrol over bolden hele tiden. Fangerne i midterzonen skal forsøge at få fat i en bold hver, og hvis det lykkes, er de ikke fangere længere, men dribler ned i en af endezonerne. De spillere, som har mistet deres bold, bliver fangere. Det er ikke tilladt for fangerne at komme ind i endezonerne. Øvelsen kan også laves uden bolde som en almindelig fangeleg. Fokuser på bolden holdes tæt på fødderne. Temposkift når der skiftes ende. Orientering i forhold til fangerne.



Modul 1

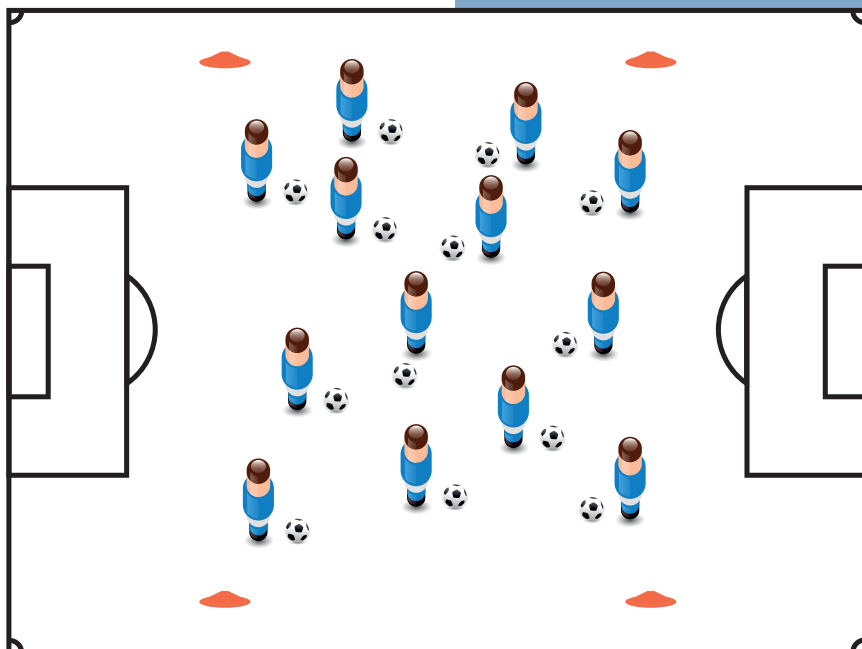
1.6

Leg og koordination - Halefanger

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination med eller uden bold. Der laves en firkant på 15-20 x 15-20 meter, størrelsen afhænger af spillernes alder og antallet af spillere. Øvelsen kan både laves med bolde eller uden bolde. Spillerne har hver især en vest som hale. Spillerne skal forsøge at fange så mange af de andres haler som muligt. Hvis øvelsen laves med bolde, skal spillerne hele tiden have deres bold med sig, og bolden må på intet tidspunkt ligge stille.

Fokuspunkter

- Orientering i forhold til de andre spillere og deres haler
- Hurtige retningskift
- Bolden tæt på fødderne



Modul 1

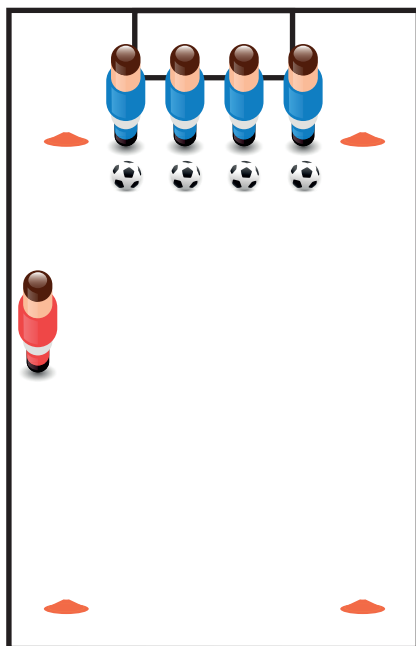
1.7

Leg og koordination - Over fjorden

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination, balance og boldkontrol. Hver spiller har en bold. Øvelsen går ud på, at spillerne skal flytte deres bold fra A til B på forskellige måder. Spillerne skal hele tiden forsøge at kontrollere deres bevægelser og have god boldkontrol. Træneren eller en spiller viser, hvordan øvelserne skal udføres.

Eksempler på øvelser

- Flyt bolden uden at røre den med hænder og fødder
- Flyt bolden med numsen
- Flyt bolden med knæene
- Flyt bolden med hovedet



Fokuspunkter

Koordination og balance

Boldkontrol

Finde løsninger

Modul 1

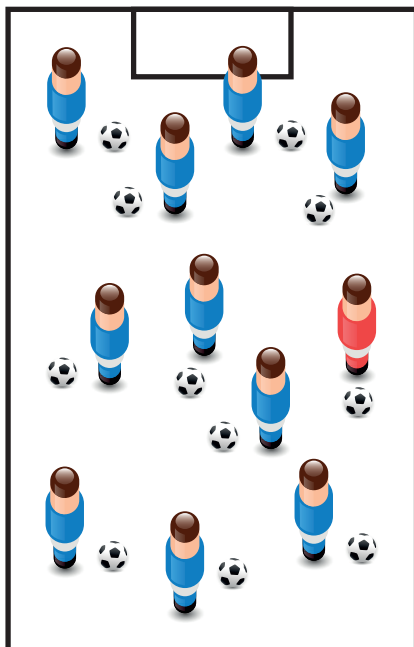
1.8

Leg og koordination - Boldkaos

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold. Der laves en firkant på 15 x 15 meter, størrelsen kan variere ift. antallet af spillere. Spillerne har en bold hver og løber frit rundt mellem hinanden. Spillerne skal forsøge at have bolden under kontrol hele tiden, mens de laver forskellige tekniske øvelser. Træneren eller en spiller viser, hvordan øvelserne skal udføres.

Eksempler på øvelser

- Spillerne dribler kun med det ene ben. Venstre, og højre fod
- Bolden flyttes mellem indersiderne
- Bolden flyttes skiftevis mellem højre og venstre yderside
- Bolden stoppes med fx. knæet, pande eller bagdelen
- Jonglering
- Lad også gerne spillerne inspirere hinanden med 'hjemmelavede' øvelser, som de kan prøve af i øvelsen



Fokuspunkter

- Korrekt udførelse af tekniske øvelser
- Orientering i forhold til de andre spillere
- Bolden holdes tæt på foden

Differentiering

- Svære og sammen-satte øvelser
- Mindre firkant
- Højere tempo
- Simple øvelser
- Lavere tempo
- Større firkant

Stationstræning

2.11

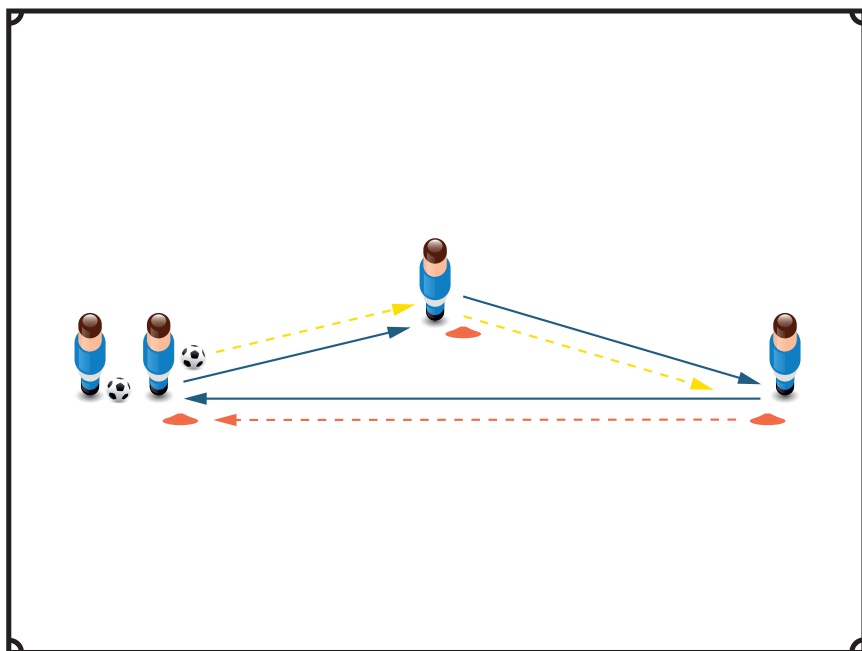
Modul 2

Station 11 - Y - øvelsen

Teknisk stationsøvelse

Med 4/4 (Flere baner)

- Spark
- Vendinger
- 1. berøring
- Spiller bolden og løber efter til næste kegle



Modul 2

Station 12 - Trekanten

2.12

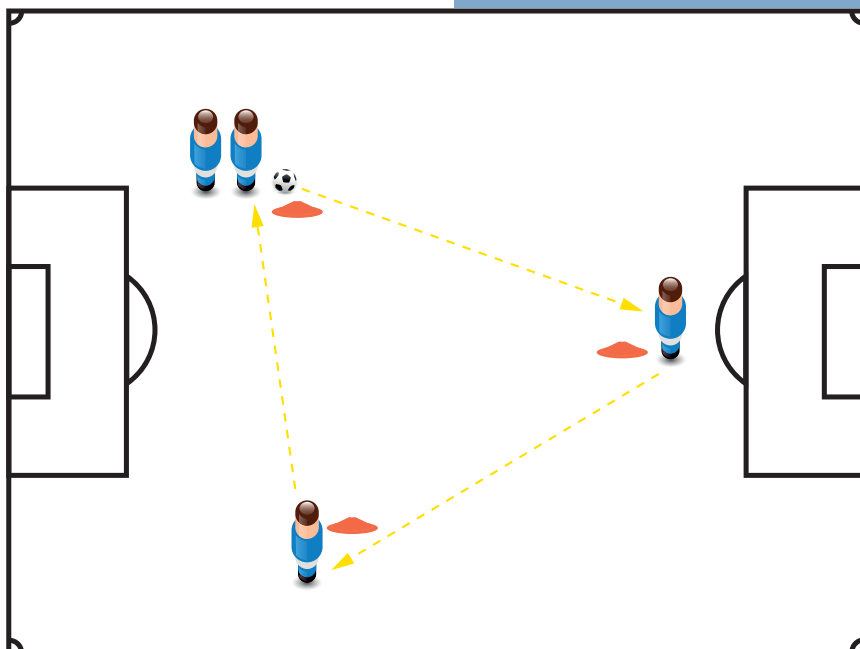
Teknisk stationsøvelse

Med 3/3 eller 4/4 (flere baner)

- Spark
- 1. berøring
- Inderside
- Kegel er modstander – tæmme bag kegle

Fokuser

På to berøringer, retningsbestemt tæmning og bevægelse i skud.



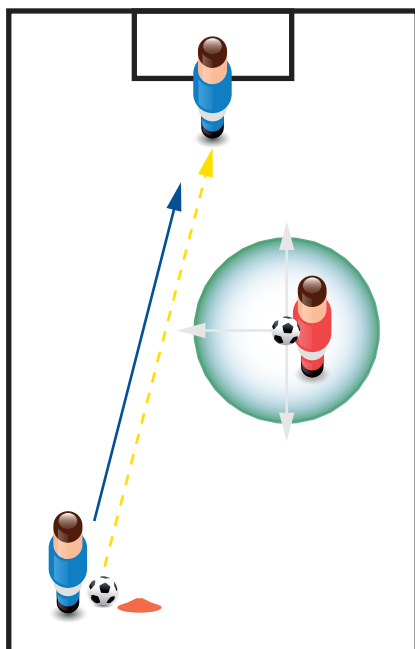
Modul 2

2.13

Station 13 - Afslutning og 1. berøring

Teknisk stationsøvelse

- Almindelig afslutning både med 1 og 2 berøringer
- Træner kaster bolden fra forskellige vinkler og spiller afslutter



Basisteknik

- Løb med bold
- Modtagelse af bold
- Spark til bold

Øge deres kendskab til, hvordan bolden opfører sig og bevæger sig, præsentere nye tekniske færdigheder for børnene.

Modul 2

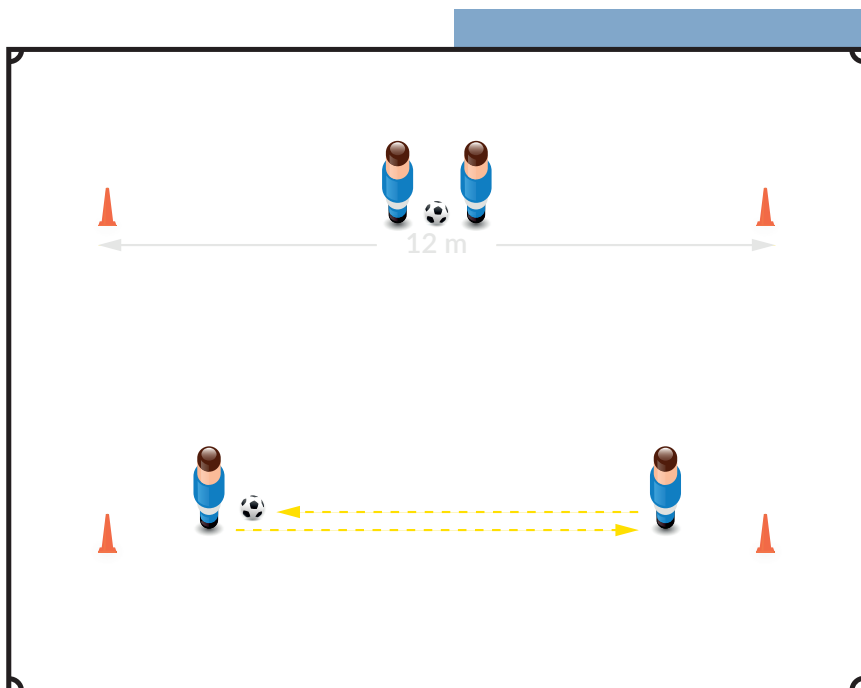
2.14

Station 14 - Kondition og koncentration

2 øvelser

Spiller 1:1

- Med kegle/bøjle som mål – afstand 10 – 12 m (fokus på drible og højt forsvarspres)
- Kan matches ud fra niveau
- Som pause laves inderside spark til hinanden – både med/uden 1. berøring



Modul 2

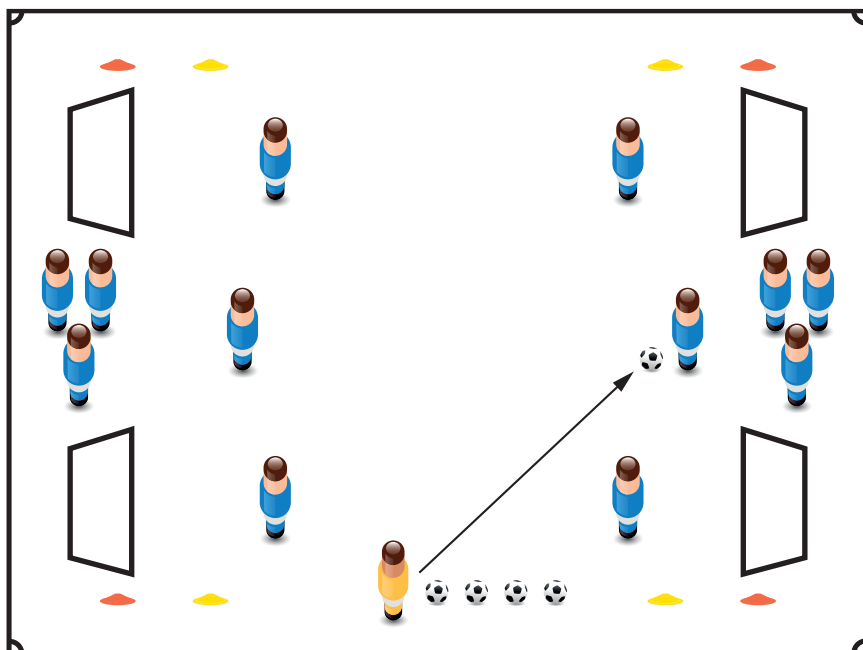
2.15

Station 15 - 3v3 eller 4v4

Denne øvelse træner spilforståelse i 3v3 eller 4v4 spil til mål. Der laves en firkant på 15-20 x 10 meter med to 3-mands mål i begge ender. Størrelsen af banen afhænger af antallet af spillere, alder og niveau.

Der laves scoringszoner 2-3 meter fra målene i begge ender, og boldholder skal ind i scoringszonen før der må afsluttes. Spillerne inddeles i hold a 3 eller 4 spillere. Hvert hold forsvarer to mål og angriber to mål.

Bolden bliver altid givet fra eget mål eller fra en træner på sidelinjen. Det vil sige, at holdene starter hver bold fra egen scoringszone. Der spilles altså ikke med hjørne og indkast. Når et hold scorer, bliver det belønnet ved at få lov til at give bolden op fra eget mål.



Modul 2

2.15

Station 15 - fortsættes

3v3 eller 4v4 (Se side 40)

Fokuspunkter

- Gøre banen stor i boldbesiddelse, skabe bredde og dybde
- Skabe 2v1
- Hurtige spilvendinger
- Hurtige omstillinger ved boldtab/erobring

Differentiering

- Mindre bane eller større bane
- Krav til max. antal berøringer
- Kun scoring på førsteberøring
- Ingen scoringszoner
- Spille med en eller flere jokere, så der hele tiden er overtal



Modul 2

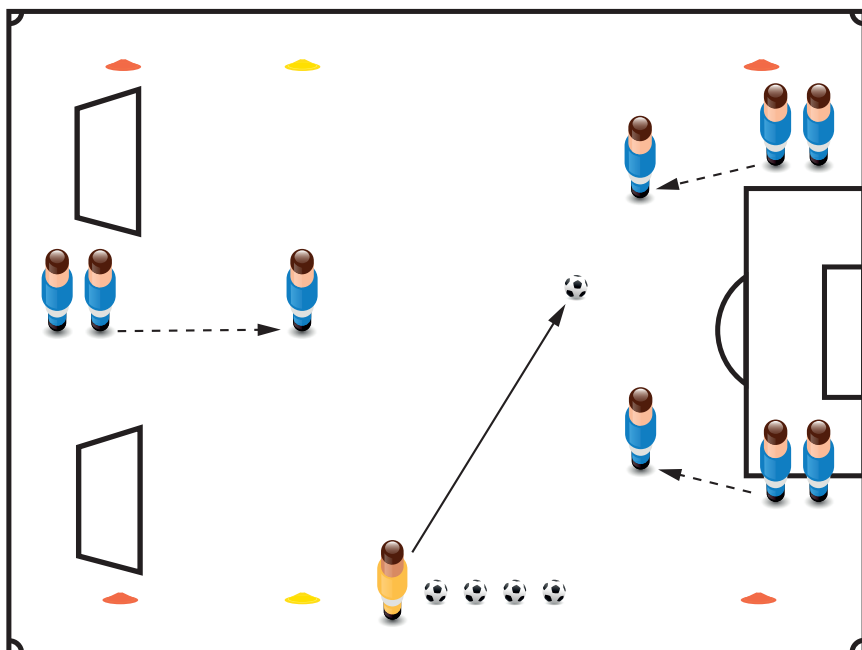
2.10

Station 10 - 2v1 retvendt

Træner agerer forsvarsspiller

Denne øvelse træner spilforståelse i 2v1 situationer. Der laves en firkant på 12 x 8 meter med to 3-mands mål i den ene ende og et 5-mands mål i den anden ende. Spillerne fordeles i hver ende, angriberne ved siden af 5-mand målet og forsvarsspilleren mellem de to 3-mands mål. Der laves en scoringszone 2-3 meter fra de to 3-mands mål.

Træneren eller forsvarsspilleren server bolden til en af angriberne ved 5-mandsmålet. Der spilles 2v1, og angriberne skal forsøge at score i de to små mål, dog skal boldholder ind i scoringszonen før der må afsluttes. Hvis forsvarsspilleren erobrer bolden, skal han hurtigst muligt forsøge at score i 5-mandsmålet. Der kan også bruges små kegle mål, hvor angriberne scorer ved at dribble igennem et af målene.



Modul 2

2.10

Station 10 - fortsættes

2v1 retvendt (Se side 42)

Fokuspunkter

- Lægge pres på forsvarsspilleren
- Bevægelse for boldholder
- Brug overlap/bandespil for at skabe gennembrud
- Omstilling ved boldtab

Differentiering

- Tidsbegrænsning, angriberne skal søge scoring hurtigt
- Mindre bane
- Begge angribere skal røre bolden
- Ingen scoringszone
- Passiv forsvarsspiller
- Større bane

Træneren

I starten bør træneren vise øvelsen og indgå som spiller for at gøre det så nemt for børnene som muligt. Der kan evt. ydes modstand efter niveau.

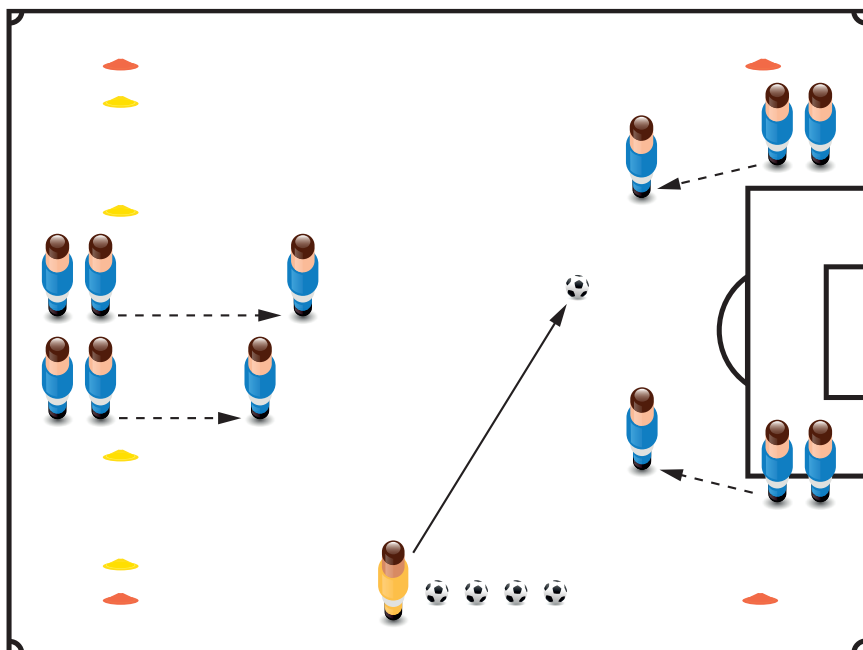
Modul 2

2.16

Station 16 - 2v2 retvendt

Denne øvelse træner spilforståelse i 2v2 situationer. Der laves en firkant på 15 x 10 meter med to 3-mands mål i begge ender. Der laves scoringszoner 2-3 meter fra målene i begge ender, og boldholder skal ind i scoringszonen før der må afsluttes. Spillerne inddeles parvis og placeres på siderne af firkanten. Træneren server bolden til angriberne, som skal forsøge at score i målene i modsatte ende.

Der kan også bruges små kegle mål, hvor angriberne scorer ved at dribble bolden igennem målene. Hvis forsvarsspillerne erobrer bolden, så skal de forsøge at score i et af angribernes mål, men de skal også ind i scoringszonen først. Øvelsen kan også laves som et omstillingsspil, hvor det afsluttende hold bliver det forsvarende hold.



Modul 2

2.16

Station 16 - fortsættes

2v2 retvendt (Se side 44)

Fokuspunkter

- Lægge pres på forsvarsspillerne
- Bevægelse for boldholder
- Skabe 2v1
- Hurtig omstilling efter boldtab/erobring

Øvelse

Denne øvelse træner
spilforståelse i
2v2 situationer.

Kamptræning

3.1

Modul 3

Kamp

Sørg for at alle deltager

Fokus på samspil og bevægelse

- 5 mandsbane
- Gerne guide spillerne ved igangsætning (hjørne, indkast, målspark mv)

Kamp

Kan også være en del af stationstræningen.



Vi ses

Til træning af U8

Vi starter til forår

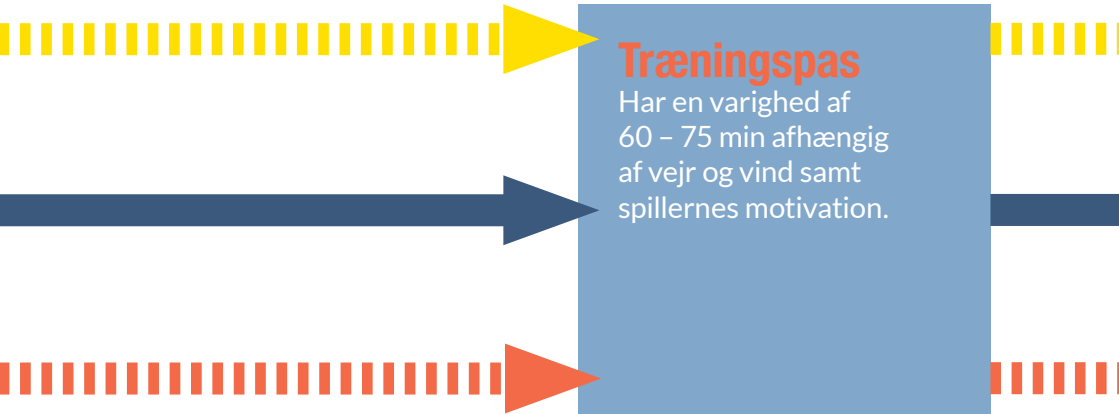
April - juni



Træning – U8 forår

April - juni

Modul	Varighed	Beskrivelse
1	8 - 12 min	Opvarmning Sjov/lege øvelse Fællesøvelser
2	8 - 10 min Pr. station	Stationstræning 3-4 stationer (6-8 børn pr. øvelse) Fokus på bevægelse, koordination og kondition
3	12 - 15 min	Kamp Kamp på 2 - 3 baner



Træningspas

Har en varighed af
60 - 75 min afhængig
af vejr og vind samt
spillernes motivation.



Illustrationerne

Linjerne viser hvordan øvelserne udføres.

Gul

Stiplet linjer viser boldens sparkebane.

Blå

Linjer viser spillers løbebane.

Rød

Stiplet linje viser at spiller skal dribble.



Opvarmning og station

Nye øvelser som kan kombineres med tidligere viste øvelser i manualen.

Disse bygges på for at opnå progression samt afveksling i træningsøvelserne gennem den givne periode.

Opvarmning

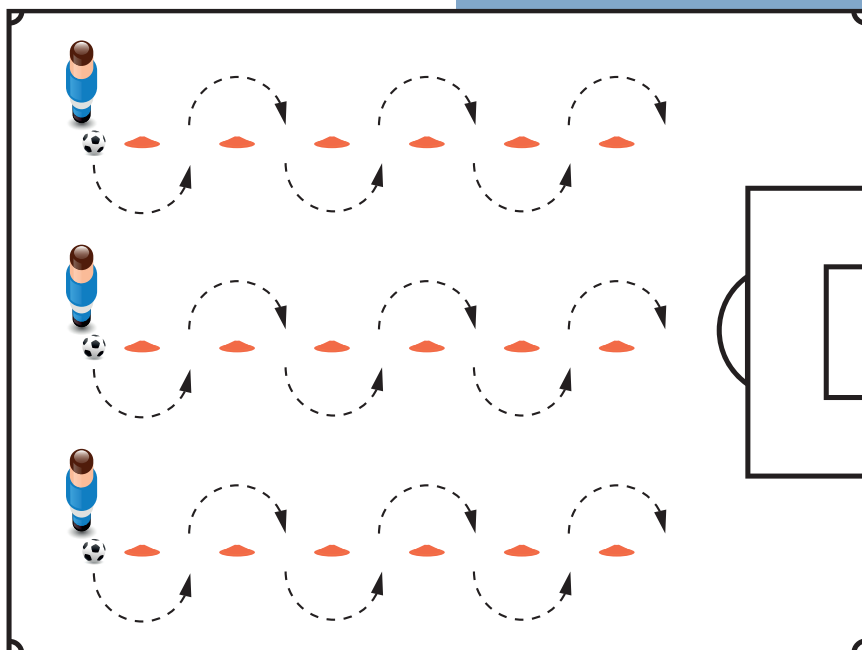
1.14

Modul 1

Individuelle dribleøvelser mellem toppe

Øvelse på flere baner

- Et ben
- Finter
- Yderside
- Inderside



Stationstræning

2.17

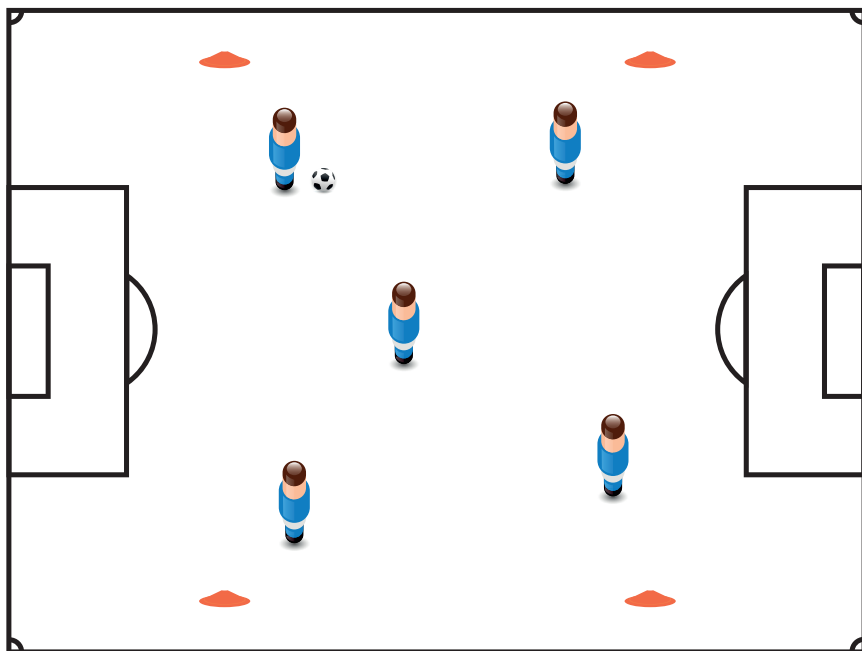
Modul 2

Station 17 - Overtalsspil i firkant

Fokus på bevægelse og aflevering i løb

2 øvelser

Overtalsspil i firkant – 4:1 (alternativt 3:1). De fire/tre spillere skal forsøge at spille hinanden inden for afgrænset område uden forsvarsspiller (manden i midten) får fat i den. Alle skiftes til at være i midten og der tælles antal gange bolden ryger ud af kant eller forsvarsspiller erobre bold.



Modul 2

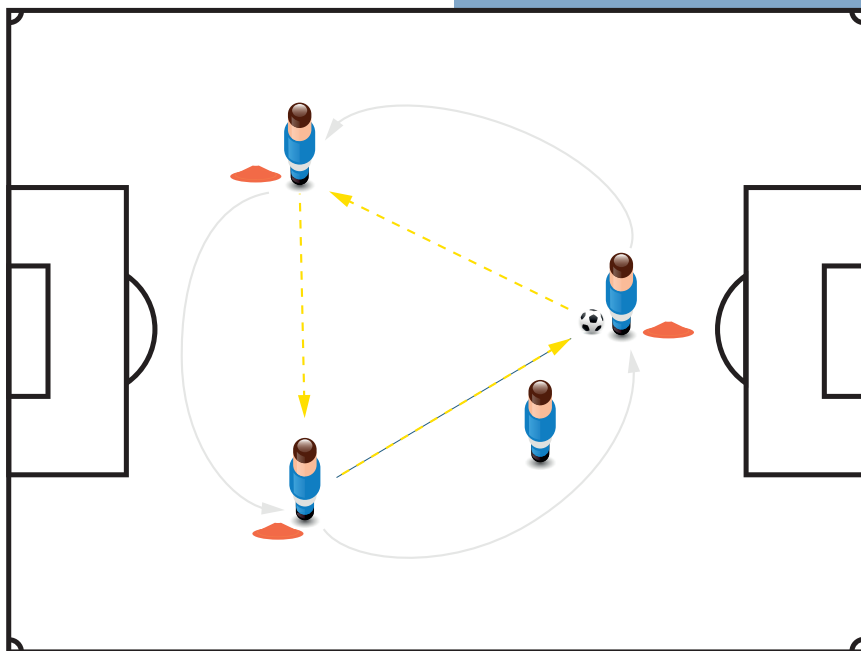
2.18

Station 18 - Løb og spil

Fire spiller i en trekant, hvor der spilles til næste mand, der tæmmer og spiller.

Fokuser

På to berøringer, retningsbestemt tæmning og bevægelse i skud.



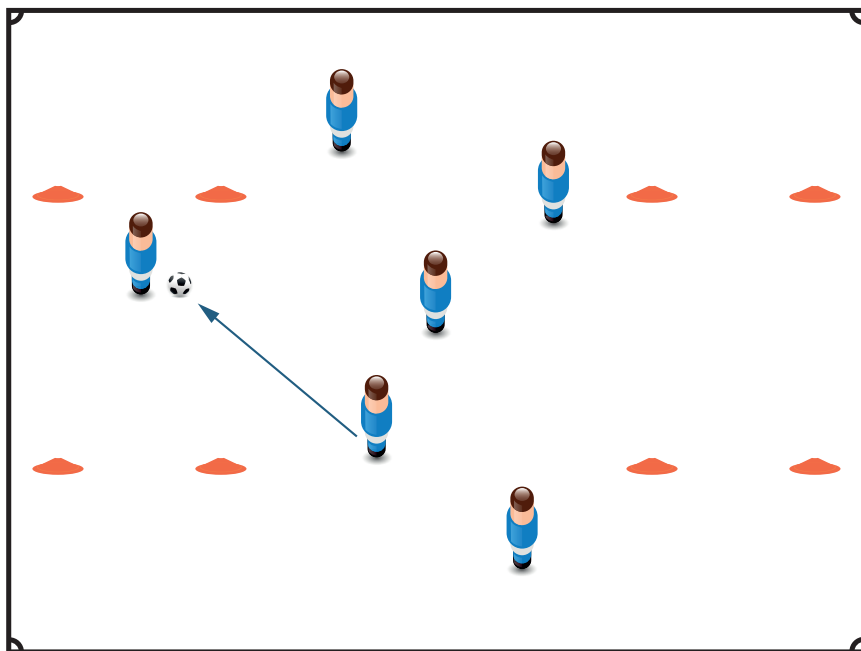
Modul 2

Station 19 - Zonespil

2.19

Fokus på bevægelse og samspil

- Der scores ved at medspiller modtager aflevering i zone
- Fokus på højt forsvarspres og sammenspil samt bevægelse uden bold
- Lav gerne to lige gode hold





Træneren

Fastsæt gode regler for gennemførelsen af træningen. Virker øvelserne efter hensigten, så byg videre... Hvis ikke, så gå tilbage til basis.

Modul 2

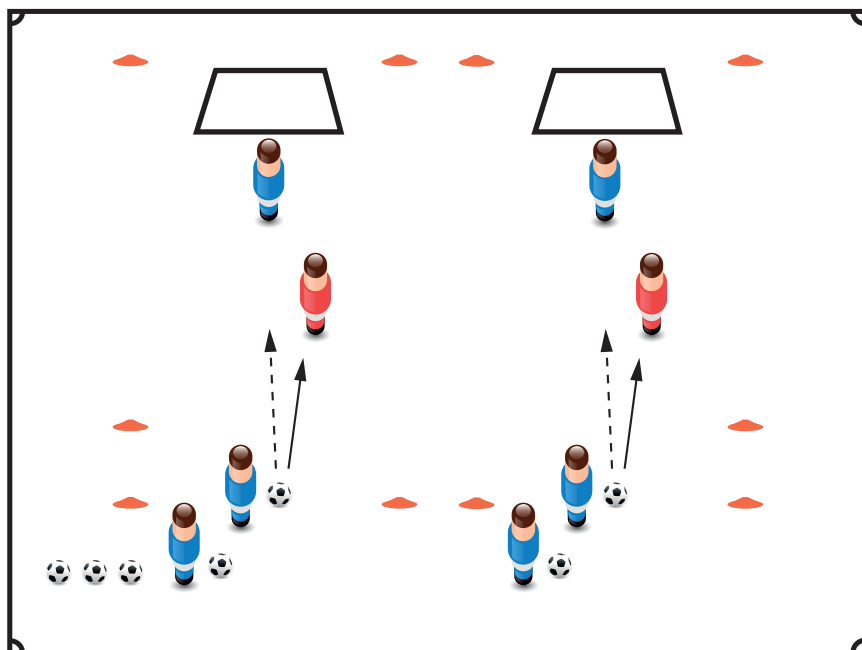
2.20

Station 20 – Skudtræning

Maks 4 spillere til hvert mål

Denne øvelse træner afslutninger. Der stilles to 5-mands mål op ved siden af hinanden med ca. 10 meters mellemrum. Der placeres en top ca. 12 meter fra hvert mål. Størrelsen af målene og afstanden fra toppene til målene afhænger af spillernes alder og niveau. Øvelsen kan også køres med kun et mål eller med flere mål, afhængig af antallet af spillere.

Spillerne deles i to grupper og placeres ved toppene. Hver spiller skal have en bold. Trænerne fungerer som bander og placerer sig midt imellem spillerne og målene. Spillerne spiller bolden hen til træneren, som stopper bolden, hvorefter spillerne løber hurtigt hen til bolden og afslutter på 1.berøring. Når man har afsluttet, henter man bolden og løber tilbage til toppen (Øvelse fortsætter på næste side)



Modul 2

Station 20 – fortsættes

Skudtræning (Se side 56)

Fokuspunkter

Afslutninger på 1.berøringer med begge ben

Afslutte med indersidespark eller lodret vristspark

Acceleration hen til bolden, timing i tilløb

Differentiering

- Banden tager bolden i hænderne og lader den falde lige ned på jorden, så der skal afsluttes på en hoppende bold
- Afstanden til målet øges
- Banden fjernes, så spillerne selv placerer deres bold på jorden inden afslutning

Indgå som spiller

I starten bør træneren indgå som spiller for at gøre det så nemt for børnene som muligt. Der kan evt. ydes modstand efter niveau.

Modul 2

2.4

Station 4 – Træn selv øvelser

Med boldkontrol

- Fodsålsrul – fremad/bagud
- Step på bold

Kør bold tilbage med det ene ben, og tril over til det andet

- Først i langsomt tempo
- Herefter i hurtigere tempo
- Herefter uden at kigge på bolden



Modul 2

2.4

Station 4 – fortsættes

Træn selv øvelser (Se side 58)

Rul bolden mellem højre og venstre fod

- Først i langsomt tempo
 - Herefter i hurtigere tempo
- Herefter uden at kigge på bolden

Rul bolden

- Indersiderul – Ydersiderul – Inderside
- Inderside – Yderside
- Inderside – Inderside – Indersiderul
- Jonglering

God teknik

Gør det sjovere at spille fodbold

Opfordrer til fodbold i skoletid og fritid.

Kamptræning

3.1

Modul 3

Kamp

Sørg for at alle deltager

Fokus på samspil og bevægelse

- 2 – 3 baner – maks 5 spillere på hvert hold
- Gerne guide spillerne ved igangsætning (hjørne, indkast, målspark mv)

Kamp

Kan også være en del af stationstræningen.

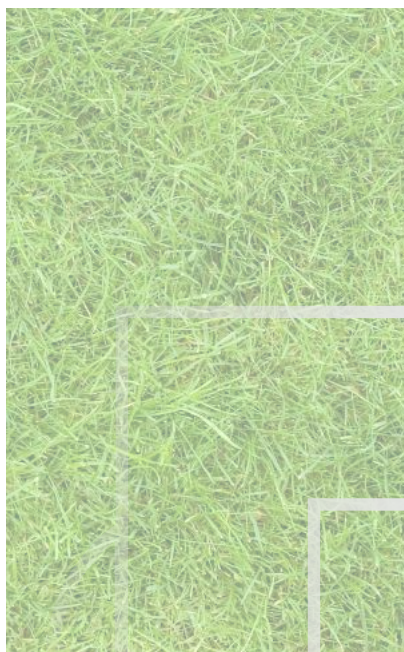


Vi ses

Til træning af U9

Vi starter til efterår

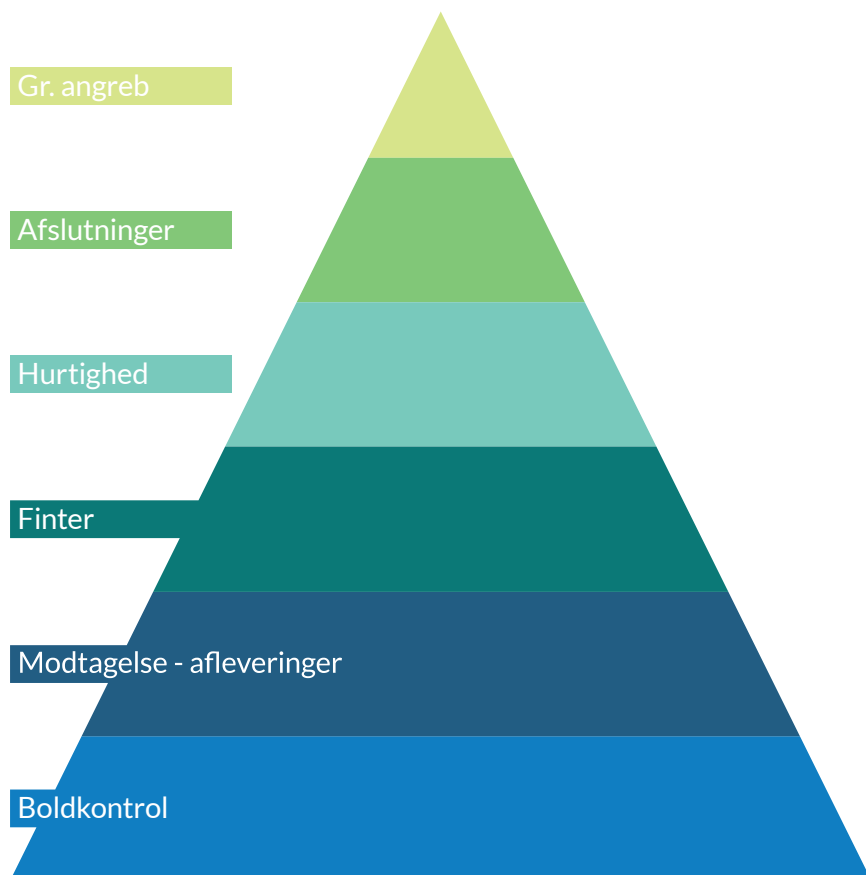
August - oktober



Coerver modellen

Appendix 1

Færdighederne nederst i pyramiden er basis for udvikling af de færdigheder, der befinder sig højere oppe i pyramiden. Enkelt kan det siges, at det niveau, der er for at kunne aflevere og tæmme bolden, også sætter niveauet for gruppespillet. Man kan og skal således træne på alle niveauer, men færdighederne skal udvikles nedefra, så indlæringsstadiet fra orienteringen til stabilisering/tilpasning giver højst mulig effekt.



Boldkontrol

For at kunne spille fodbold er det vigtigt, at spilleren har en så god boldkontrol som overhovedet muligt. Derfor skal der i fodboldens tidlige år trænes meget med spillerens fornemmelse for bolden. Dette er ganske enkelt grundsubstansen for at opnå et så højt niveau som overhovedet muligt.

Øvelser

1 spiller, 1 bold. Repetition bold kontrol øvelser med begge fødder.

Modtagelse - Afleveringer

Det næste trin i udviklingsmodellen er modtagelser og afleveringer. Dette trin er essentielt for spillerens evne til at indgå i fodboldspillet. Uden evnen til at aflevere præcist over korte og lange afstande, eller kunne modtage bolde hårde som bløde, hoppende eller skøjtende hen over græsset, vil spilleren have begrænsninger i sit spil både individuelt og i holdspillet.

Øvelser og spil

Der udvikler 1. gangs berøring, der er afgørende i alle niveauer og er medvirkende til at opfordre til præcise og kreative afleveringer.

Finter

Det tredje trin i modellen handler om spillerens evne til at skabe overtal eller målchancer. Et trin, der i international fodbold er blevet mere vigtigt end tidligere, pga. modstanderholdenes ofte valg af organisering tæt omkring målet og derved skabe meget lidt plads til det boldførende hold. Det er derfor yderst vigtigt, hvis man vil være med på topplan, at der skabes spillertyper, som er i stand til at løsne op for denne organisation.

Øvelser og spil

Der lærer spilleren individuelle finter, der er kampvindende, samt finter der skaber rum i forhold til et tilbagestående forsvar.

Hurtighed

Det fjerde trin i modellen omfatter hurtighed. Ikke kun hurtighed uden bold, men specielt hurtighed med bold, i små områder. Dette trin er allerede nu en vigtig del af moderne fodbold og vil mere og mere have indvirkning på, hvilke spillere der vil være at finde på eliteniveau.

Øvelser og spil

Der udvikler bevægelighed, acceleration og kraft med og uden bold.

Afslutninger

Det femte trin i udviklingsmodellen er afslutninger, da fodbold kort og godt handler om at score flere mål end modstanderen. Så er dette trin måske det trin, som alle ønsker at mestre mere end noget andet, men da afslutninger handler om mere end bare kraft, så er det vigtigt, at man tilegner sig egenskaber, så man er i stand til at score mål ud fra individuelle handlinger og pludseligt opståede handlinger.

Øvelser og spil

Som udvikler teknik og opfordrer til instinktiv handling foran og i nærheden af målet.

Gruppe angreb

Det sjette og sidste trin i udviklingsmodellen er gruppeangreb. Et område der kan sammenlignes med små kommandogrupper, der enten via direkte og lynhurtige angreb angriber modstanderens mål, eller angreb der pludselig opstår via et temposkift fra 2-3 spillere og derved skaber åbninger i modstanderens forsvar.

Øvelser og spil

Der udvikler små gruppeangreb med henblik på omstillingsspillet (kontrafasen), samt evne til at være chanceskabende på modstanderen sidste $\frac{1}{4}$ banehalvdel.

COERVER

En metode som bruges til færdighedstræning inden for fodbold som passer til alle, men som er specielt tilrettelagt for spillere i alderen 5-16 år uanset færdighedsniveau.

Øvelsesoversigt

Opvarmning Mondul 1.1 - 1.29

1.1	Fodboldkoordination (Se U7)	Side 25
1.2	Forskellige motoriske øvelser (Se U7)	Side 25
1.3	Ståtrold (Se U6)	Side 26
1.4	Stafet	Side 31
1.5	Nørreport	Side 32
1.6	Halefanger	Side 33
1.7	Over fjorden	Side 34
1.8	Boldkaos	Side 35
1.9	Kongens efterfølger (Se U7)	Side 26
1.10	Driblinger	Side 30
1.11	Finter	Side 31
1.12	2/2	Side 28
1.13	Forskellige træningsøvelser	Side 29
1.14	Individuelle dribløvelser	Side 51

Opvarmning Mondul 1.1 - 1.29

1.15	Y - øvelsen (Se U9)	Side 30
1.16	Trekanten (Se U9)	Side 32
1.17	Frugtsalat (Se U9)	Side 35
1.18	4 mod 2 (Se U9)	Side 37
1.19	Farvespil (Se U9)	Side 39
1.20	Anden Ind. dribløvelser (Se U9)	Side 61
1.21	Cirkeltræning (Se U9)	Side 62
1.22	Teknisk opvarmning 1 (Se U9)	Side 74
1.23	Vendinger / 1. berøring (Se U9)	Side 75
1.24	Teknisk opvarmning 2 (Se U10)	Side 60
1.25	Teknisk opvarmning 3 (Se U11)	Side 53
1.26	Horisontal og vert. øvelser (Se U11)	Side 55
1.27	Hurtige fødder (Se U11)	Side 56
1.28	Sparketeknik (Se U12)	Side 31

Øvelsesoversigt

Opvarmning Mondul 1.1 - 1.29

1.29

Omstilling og 1:1 dueller (Se U12)

Side 31

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

2.1

Lodret vristspark (Se U7)

Side 31

2.2

Driblinger (Se U7)

Side 32

2.3

Agilitybane (Se U7)

Side 33

2.4

Træn selv øvelser

Side 29

2.5

Områdeskift (Se U6)

Side 35

2.6

Driblekonge (Se U6)

Side 49

2.7

Indersidespark (Se U7)

Side 35

2.8

Driblinger m. keglerække (Se U7)

Side 43

2.9

1v1 uden bold og med bold (Se U7)

Side 44

2.10

2v1 retvendt

Side 42

2.11

Y - øvelsen

Side 36

2.12

Trekanten

Side 37

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

2.13	Afslutning og 1. berøring	Side 38
2.14	Kondition og koncentration	Side 39
2.15	3v3 eller 4v4	Side 40
2.16	2v2 retvendt	Side 44
2.17	Overtalsspil i firkant	Side 52
2.18	Løb og spil	Side 53
2.19	Zonespil	Side 54
2.20	Skudtræning	Side 56
2.21	Afslutningsøvelse (Se U9)	Side 41
2.22	Afslutning og sprint (Se U9)	Side 42
2.23	Bevægelse og samspil (Se U9)	Side 43
2.24	Dribling og forsvarsspil (Se U9)	Side 44
2.25	Driblinger og afslutninger (Se U9)	Side 46
2.26	Drible kryds (Se U9)	Side 55

Øvelsesoversigt

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

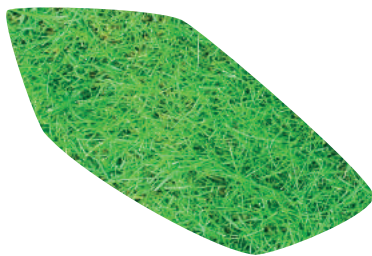
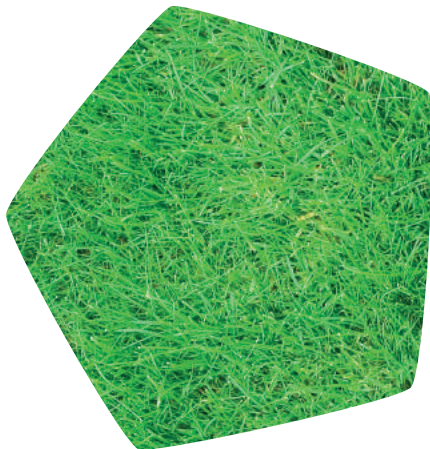
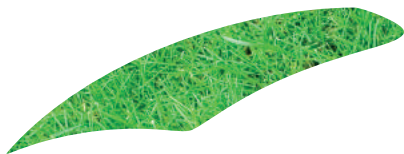
2.27	Skabelon opspil (Se U9)	Side 63
2.28	Kant (Se U9)	Side 64
2.29	Udvidet afslutning og sprint (Se U9)	Side 65
2.30	To - målsspil (Se U9)	Side 66
2.31	Bevægelse og samspil (Se U10)	Side 44
2.32	Kamp (Se U10)	Side 46
2.33	Flere målsspil, A/B grup. (Se U10)	Side 69
2.34	Skabelon opspil B/C (Se U10)	Side 75
2.35	Skabelon opspil A/B (Se U10)	Side 76
2.36	Slyngen (Se U11)	Side 38
2.37	Frit løb på mål (Se U9)	Side 76
2.38	1v1 med vending (Se U11)	Side 43
2.39	Interval - spil (Se U11)	Side 45
2.40	Overtalsspil (Se U11)	Side 46

Stationstræning Mondul 2.1 - 2.50

2.41	Vendespil (Se U11)	Side 47
2.42	Interval – 3:3 eller 4:4 (Se U11)	Side 57
2.43	1:1 Direkte retvendt (Se U11)	Side 59
2.44	2:2 rygvendt (Se U11)	Side 61
2.45	2:2 retvendt (Se U11)	Side 63
2.46	3 mod 3 mod 3 (Se U11)	Side 65
2.47	Overtalsspil og vendespil (Se U11)	Side 66
2.48	Front og ryg (Se U12)	Side 42
2.49	Southampton (Se U12)	Side 46
2.50	5V3 (Se U12)	Side 48

Kamp Mondul 3.1

3.1	Kamp	Side 78
------------	------	---------



Aalborg KFUM Fodbold
Under Lien 60
9000 Aalborg

Mail
kontakt@aalborgkfumfodbold.dk

Web
www.aalborgkfumfodbold.dk

Aalborg KFUM Fodbold ©