

TRÆNING 1

**kl. 17:00 Samling**

Kl. 17:05 Opvarmning (1 øvelse)

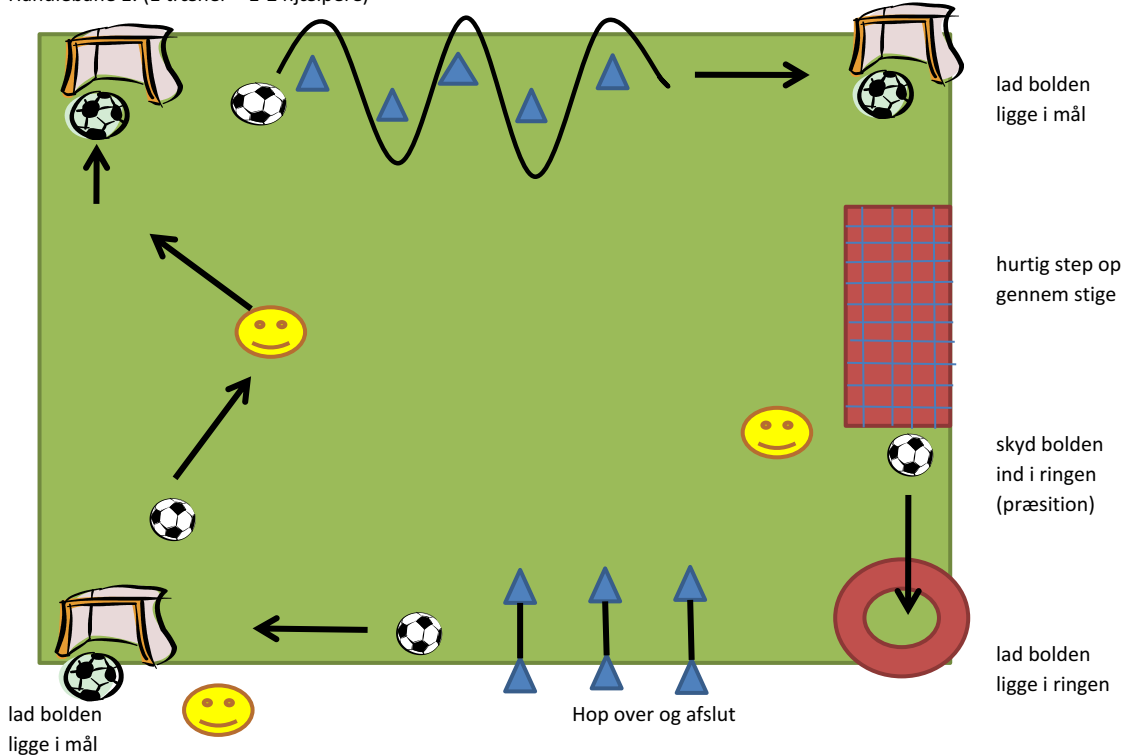
Tagfat

(1 eller 2 fangere) - når man bliver fanget er det udenfor firkanten til træneren
evt. variation med kædetagfat

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper

Kl. 17:20 Start øvelse 1-2 og 3 (1 station)

Handlebane 1. (1 træner + 1-2 hjælpere)



Kl. 17:30 Vandpause og skift af øvelse

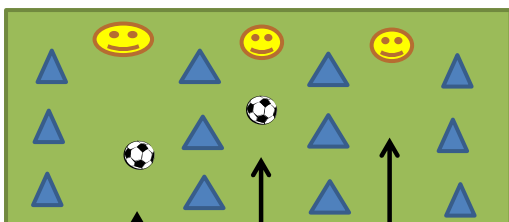
Kl. 17:33 Start øvelse 1-2 og 3 (2 station) Tema øvelse (uge 33-34-35)

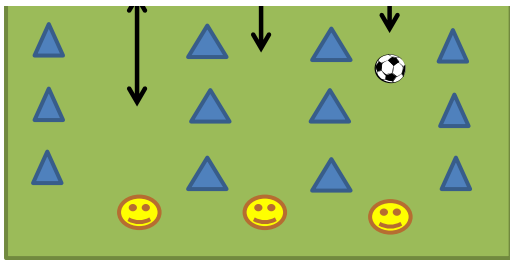
Vristspark 1.

Afleveringer mellem 2 spillere (bane stillet op med små kegler 1m. mellem hver så de danner 3 tunneler (bane ca. 1,5m. bred og 5-6m. lang)

- o Start med at sætte dem i gang med at aflevere til hinanden (frit) uden at ramme keglerne.
- o Vis dem hvor Vristen på foden er og få dem til at fortsætte med afleveringer ”kun med vristen – tåen ned mod græsset”
- o Tæl antal korrekte afleveringer (uden at ramme vægen i tunnelen) når de har 5-10 må de stoppe.

- o Sværhedsgrad: kun venstre fods aflevering, kun højre fods afleveringer
- o (fokus: præcision i afleveringer samt tæmning ved modtagelse – spark med vrist skulle gerne forbedre præcisionen)





Vristspark 2.

2 og 2 med en bold - afstand 2-3m (ikke for langt)

den ene kaster bolden med underhåndskast og den anden returnere med vristen
forsøg at ramme i hænderne på den der kaster

Kl. 17:43 Vandpause og 5min. Fri leg med bold indenfor afgrænset område (jonglering osv.)

Kl. 17:50 Start øvelse 1-2 og 3 (3 station)

Firkant med dribløvelser. Stop bold med fod, bagdel, knæ og pande

Dribbletagfat (1 fanger uden bold) skal på 1 min. Erobre og spark flest mulige bolde ud af firkant.

De øvrige spiller skal naturligvis dribble rundt indenfor firkanten og dække deres bold bedst muligt.

Ved erobring spurter spilleren der har mistet bolden ud og henter den – hvorefter spiller er med igen

Skifter fanger efter 1 min. (tæl antal erobringer)

(fokus: god boldkontrol og bevægelse (fanger skal arbejde 100% i 1min.))



Kl. 18:00 Vandpause og skift til spil

Kl. 18:02 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner



Kl. 18:15 Slut (kampsedler, beskeder mm.)

TRÆNING 2



kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning (1 øvelse)

1 firkant (måske 2 ved mere end 16) - Ikke alt for stor
spillerne dribler rundt inde i firkanten (hurtige fødder)
ved fløjt løbes ud til de 4 trænere (4-5 spillere har nr. 1, 2, 3 og 4)

Træner 1: armbøjninger

Træner 2: hop - ned på mave, om på ryg og igen

Træner 3: hop på 1 ben (skift ben)

Træner 4: koldbøtter

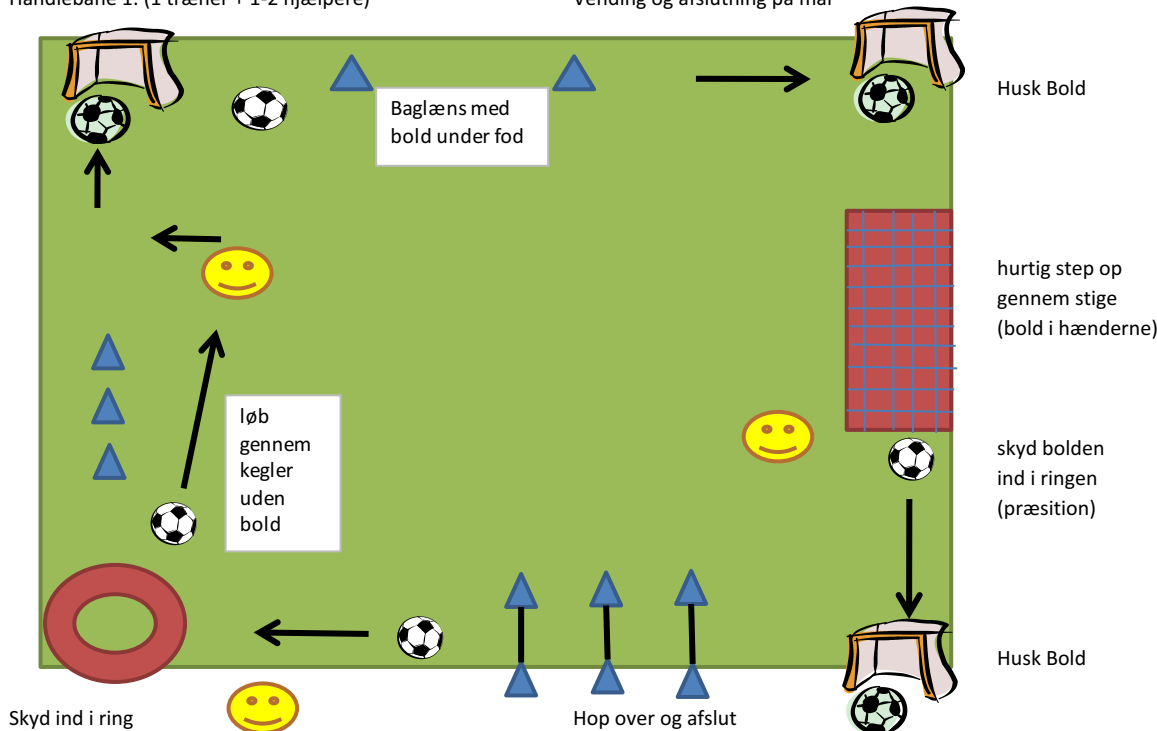
Afslutter opvarmning når alle har været ude ved de 4 stationer

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper

Kl. 17:20 Start øvelse 1-2 og 3 (1 station)

Handlebane 1. (1 træner + 1-2 hjælpere)

Vending og afslutning på mål



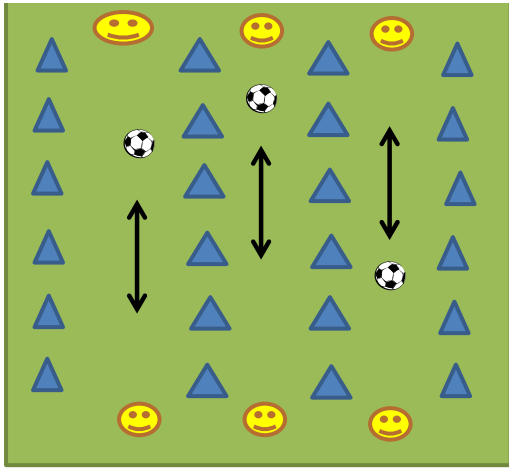
Kl. 17:30 Vandpause og skift af øvelse

Kl. 17:33 Start øvelse 1-2 og 3 (2 station) Tema øvelse (uge 33-34-35)

Vristspark 1.

Afleveringer mellem 2 spillere (bane stillet op med små kegler 1m. mellem hver så de danner 3 tunneler (ca. 1,5m. bred og 5-6m. lang)

- o Start med at sætte dem i gang med at aflevere til hinanden (frit) uden at ramme keglene.
- o Vis dem hvor Vristen på foden er og få dem til at fortsætte med afleveringer "kun med vristen – tåen ned mod græsset"
- o Tæl antal korrekte afleveringer (uden at ramme vægen i tunnelen) når de har 5-10 må de stoppe.
- o Sværhedsgrad: kun venstre fods aflevering, kun højre fods afleveringer
- o (fokus: præcision i afleveringer samt tæmning ved modtagelse – spark med vrist skulle gerne forbedre præcisionen)



Vristspark 2.

2 og 2 med en bold - afstand 2-3m (ikke for langt)

den ene kaster bolden med underhåndskast og den anden returnere med vristen
forsøg at ramme i hænderne på den der kaster

Kl. 17:43 Vandpause og 5min. Fri jonglering (bliver på den station de er på hver især)
Træner vejleder og viser (kan de tage 2/3 er det super)

Kl. 17:50 Start øvelse 1-2 og 3 (3 station)

Sparku (rundbold med foden)

Bane 3,5 - 4m. bred og 4-5m. lang

3 spillere står med bolden på linjen og 3 spillere er ude i marken (sammen 1 og 1).

Når træner siger klar tager de 3 ved bolden tilløb og skyder bolden så langt ud som de kan.

De 3 ude i marken henter hver især modpartens bold, og løber helt ind til startlinjen hvor boldene blev sparket ud.

Husk god afstand til de der sparker bold ud så ingen får den i hovedet. (3-5m. længere ude end baglinjen af keglebanen)

Når bolden er sparket skal de 3 spillere der sparker løbe så mange omgange så muligt på keglebanen (træner tæller omgange).

Spillerne bytter når de 3 bolde er bragt tilbage til start linjen

Kl. 18:00 Vandpause og skift til spil

Kl. 18:02 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner



TRÆNING 3



kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning (1 øvelse)

tagfat - Når man bliver fanget stiller man sig med spredte ben
man kan derefter befries ved at en anden kravler gennem benene

Stafet - 3 hold alle løber ud med bold og henter bold (4xsprint pr. spiller)
Bane med 2 kegler start ved den ene og aflæg og afhent bold ved den anden
Længde ca. 10-12m.

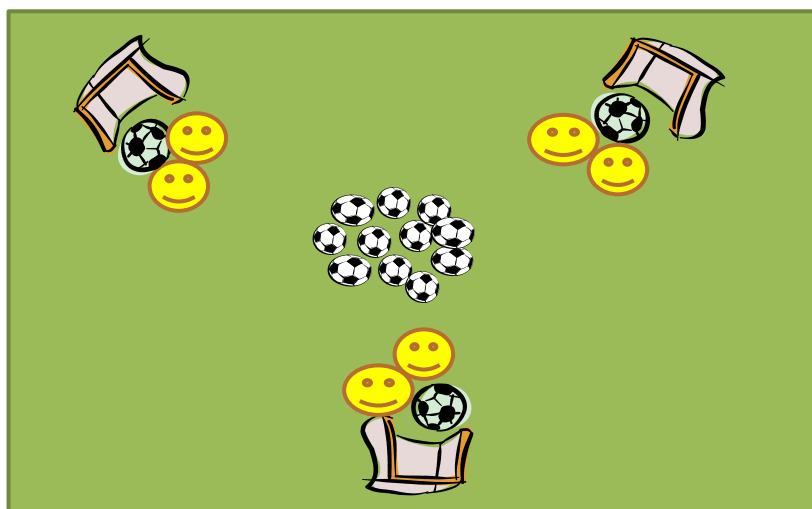
Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper

Kl. 17:20 Start øvelse 1-2 og 3 (1 station)

Handlebane 1. (1 træner + 1 hjælper)

6 spillere sammen 2 og 2

- 1) starter ved mål - hvert hold henter og dribler flest mulige bolde ind i eget mål (indtil alle er væk)
 - 2) Erobring af bolde fra de andres mål (frit valg) - bolden skal dribles hjem til eget mål
- 2min. - tæl bolde - derefter endnu en runde med erobring

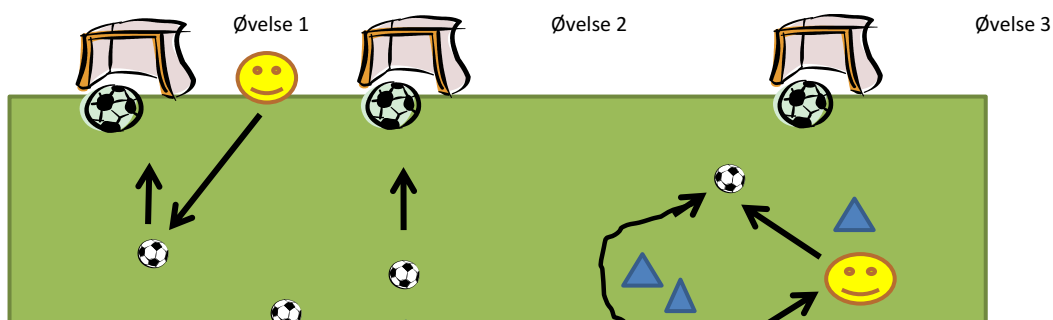


Kl. 17:30 Vandpause og skift af øvelse

Kl. 17:33 Start øvelse 1-2 og 3 (2 station)

Skudtræning

3 øvelser (1 træner og 1 hjælper)





**Kl. 17:43 Vandpause og 5min. Fri jonglering (bliver på den station de er på hver især)
Træner vejleder og viser**

- 1) har de øvet siden sidst?
- 2) kan de tage 2,3 eller flere?
- 3) er det nemmest med knæ, fod eller hoved?

Kl. 17:50 Start øvelse 1-2 og 3 (3 station)

Spil 3 mod 3 (fokus på regler og formation) - HUSK at spørg drengen, de kender godt reglerne

- 1) Altid målspark når bolden er over baglinjen
- 2) Bolden må igangsættes via dribbling/spark fra baglinje eller sidelinje
- 3) husk afstand når modstander giver bolden op

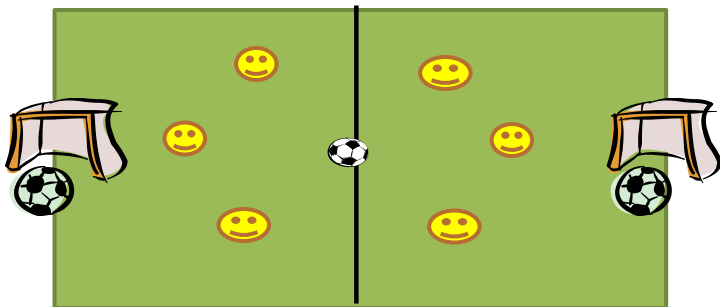
Igangsættelse (frys dem og spørg de 2 i marken hvor de kunne flytte sig hen for at kunne modtage bolden)

Manden på bolden (frys - hvem kan du aflever til - selv dribble)



Kl. 18:00 Vandpause og skift til spil

Kl. 18:02 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner



TRÆNING 4



Kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning (1 øvelse)

1 firkant (Ikke alt for stor)

spillerne dribler rundt inde i firkanten (hurtige fødder)

ved fløjt løbes ud til de 4 trænere (4, 4, 4 og 4)

Træner 1: Ebgøllehop, skihop (koordination af arme/ben)

Træner 2: hop - ned på mave, om på ryg og op igen

Træner 3: hop på 1 ben (skift ben) evt. mellem 2 kegler

Træner 4: hop over bold (frem/tilbage)

Afslutter opvarmning når alle har været ude ved de 4 stationer

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper

Kl. 17:20 Start øvelse 1-2 og 3 (1 station)

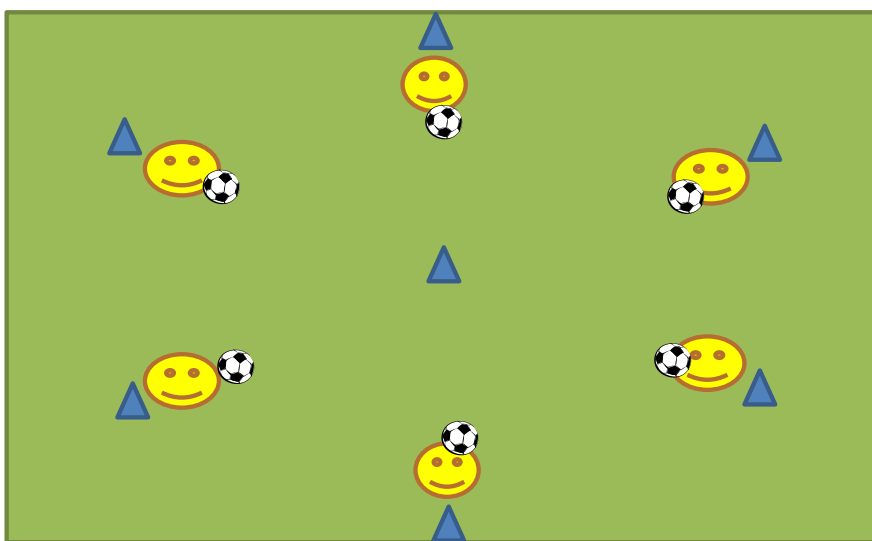
Stjernen (1 træner)

6 spillere ved hver sin kegle

1) starter med at dribble frem og tilbage mellem kegler

2) varier øvelsen med forskellige dribble former (under foden, venstre fod, højre fod)

3) dribble ind vende rundt og derefter skud mod egen kegle (vælt den)



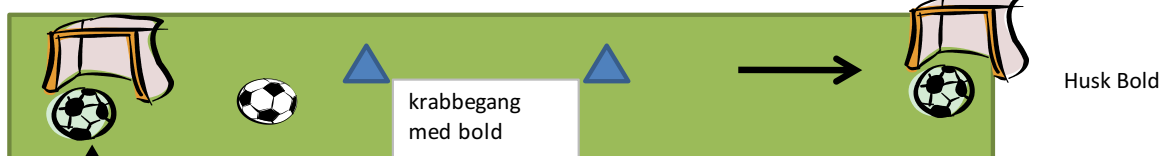
4) 2 rækker med 3 spillere (5-6m. imellem) aflevering til spiller over for en, efterfulgt af løb samme retning
Sværhed: Tempo og evt. førstgangsafleveringer.

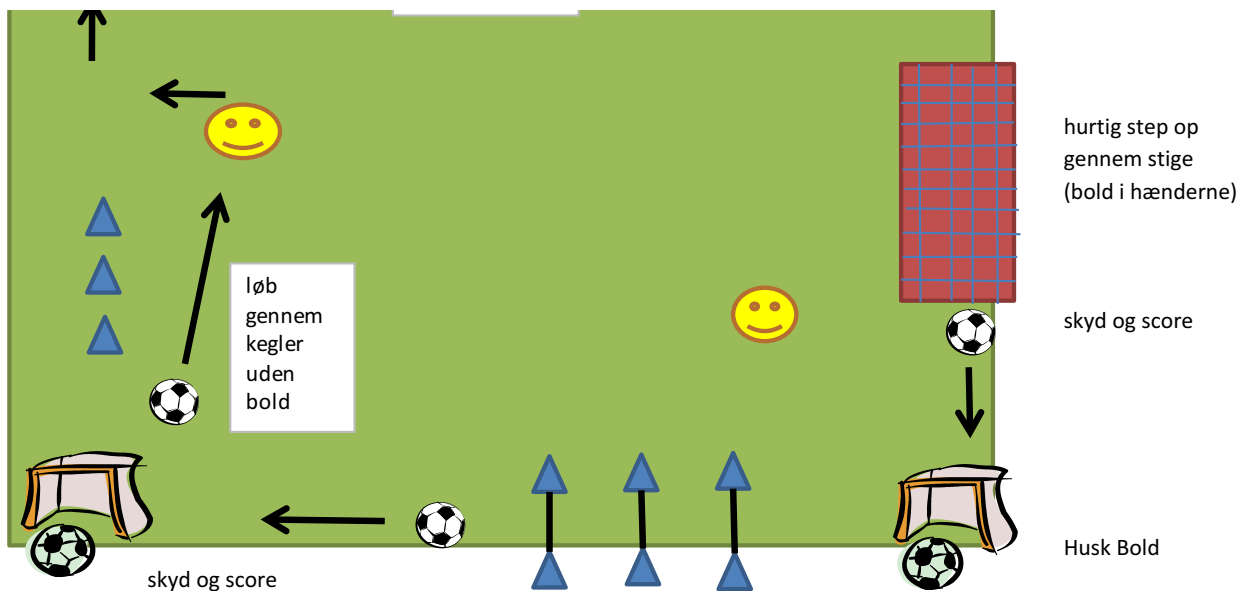
Kl. 17:30 Vandpause og skift af øvelse

Kl. 17:33 Start øvelse 1-2 og 3 (2 station)

Handlebane 1. (1 træner + 1 forældrehjælper)

Vending og afslutning på mål





Kl. 17:43 Vandpause og 5min. Fri jonglering (bliver på den station de er på hver især)
Træner vejleder og viser:

- 1) har de øvet siden sidst?
- 2) kan de tage 2,3 eller flere? - HUSK 5 i træk giver præmie (LARS)
- 3) er det nemmest med knæ, fod eller hoved)

Kl. 17:50 Start øvelse 1-2 og 3 (3 station)

Spil 3 mod 3 (frit - lad dem spille)

- 1) Altid målspark når bolden er over baglinjen
- 2) Bolden må igangsættes via dribbling/spark fra baglinje eller sidelinje
- 3) husk afstand når modstander giver bolden op

Husk:

Igangsættelse (frys dem og spørg de 2 i marken hvor de kunne flytte sig hen for at kunne modtage bolden)

Manden på bolden (frys - hvem kan du aflever til - selv dribble)



Kl. 18:00 Vandpause og skift til spil

EVT afhængig af energi hos drengene

Kl. 18:02 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner





TRÆNING 5



Kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning (1 øvelse)

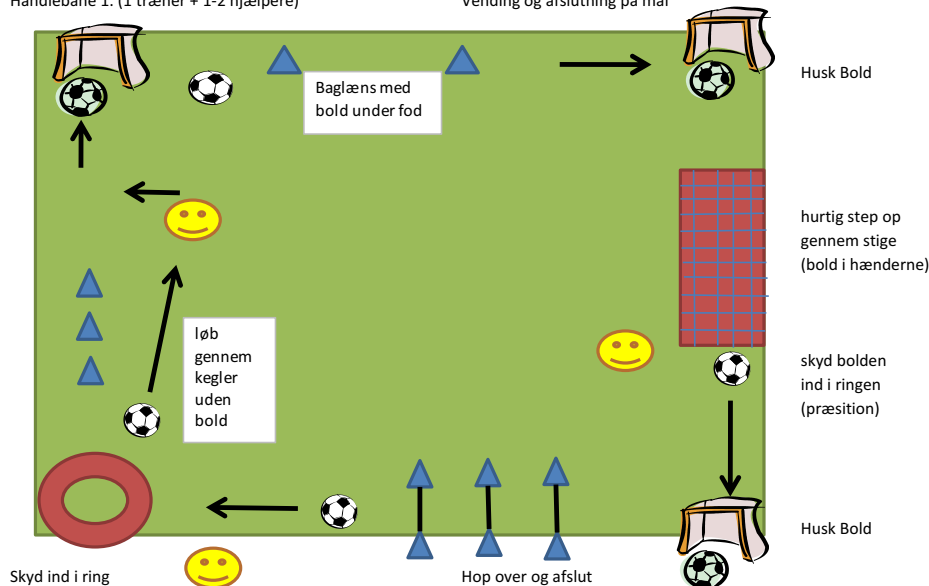
Opvarmning:

1. Kongeløber (ca. 8-10min.) opdelt i 2 hold
 - a. 2 fangere på en opmærket keglebane. Resterende spillere skal fordeles på de 2 langsider
 - b. Det gælder om at bevæge sig fra sidelinje til sidelinje uden berøring og der må ikke løbes retur når linjen er passeret.
 - c. Ved berøring bliver man til fanger og hjælper de andre/ ud til træner.
 - d. Ved for megen stilstand blandt spillerne sørger 1 træner på hver sidelinje for at prikke til dem der står stille – et prik betyder at man skal løbe med det samme.
2. Hurtighedstræning. 3-4 baner - slalom mellem kegler.

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper

Kl. 17:20 Start øvelse 1-2 og 3 (1 station)

Handlebane 1. (1 træner + 1-2 hjælpere) Vending og afslutning på mål



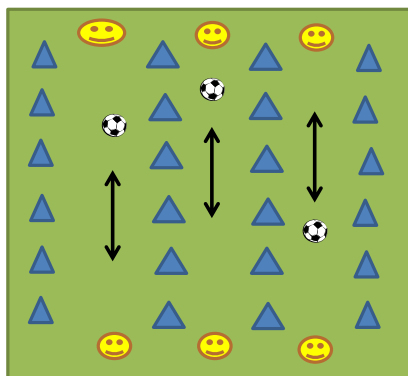
Kl. 17:30 Vandpause og skift af øvelse

Kl. 17:33 Start øvelse 1-2 og 3 (2 station) Tema øvelse (uge 33-34-35)

Vristspark 1.

Afleveringer mellem 2 spillere (bane stillet op med små kegler 1m. mellem hver så de danner 3 tunneler (bane ca. 1,5m. bred og 5-6m. lang)

- o Start med at sætte dem i gang med at aflevere til hinanden (frit) uden at ramme keglerne.
- o Vis dem hvor Vristen på foden er og få dem til at fortsætte med afleveringer "kun med vristen – tåen ned mod græsset"
- o Tæl antal korrekte afleveringer (uden at ramme vægen i tunnelen) når de har 5-10 må de stoppe.
- o Sværhedsgrad: kun venstre fods aflevering, kun højre fods afleveringer
- o (fokus: præcision i afleveringer samt tæmning ved modtagelse – spark med vrist skulle gerne forbedre præcisionen)



Vristspark 2.

2 og 2 med en bold - afstand 2-3m (ikke for langt)

den ene kaster bolden med underhåndskast og den anden returnere med vristen
forsøg at ramme i hænderne på den der kaster

Kl. 17:43 Vandpause og 5min. Fri jonglering (bliver på den station de er på hver især)
Træner vejleder og viser (kan de tage 2/3 er det super)

Start øvelse 1-2 og 3 (3 station)

Station 3 (skudtræning) 10min.:

- a. Drible mellem driblepinde (5 stk.) og afslutte på mål i løb
- b. 1 og 1 (en bold) 5m. mellem de 2 spillere og front mod mål. Spiller 1 aflevere til spiller 2 som returnere bolden skråt fremad og spiller 1 afslutter på mål.
- c. 1 mod 1 ryggen mod mål, når træner siger nu (og kaster bolden) vender de 2 spillere og den der når bolden først afslutter.

(fokus: præcise driblinger, afleveringer og afslutninger der giver mål)

Kl. 18:00 Vandpause og skift til spil

Kl. 18:02 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner



TRÆNING 6



kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning

Sparku (rundbold med foden)

Bane 3,5 - 4m. bred og 4-5m. lang

3-5 spillere står med bolden på linjen og 3-5 spillere er ude i marken (sammen 1 og 1).

Når træner siger klar tager de 3 ved bolden tilløb og skyder bolden så langt ud som de kan.

De 3 ude i marken henter hver især modpartens bold, og løber helt ind til startlinjen hvor boldene blev sparket ud.

Husk god afstand til de der sparker bold ud så ingen får den i hovedet. (3-5m. længere ude end baglinjen af keglebanen)

Når bolden er sparket skal de 3-5 spillere der sparker løbe så mange omgange så muligt på keglebanen (træner tæller omgange).

Spillerne bytter når boldene er bragt tilbage til start linjen

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper (drikkedunk følger spiller)

Kl. 17:18 Start øvelse 1-2 og 3 (1 station)

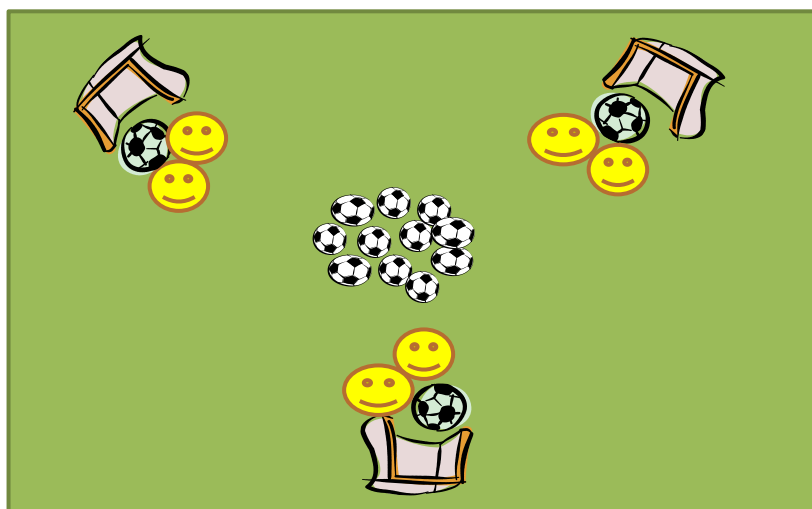
Handlebane 1. (1 træner + 1 hjælper)

6 spillere sammen 2 og 2

1) starter ved mål - hvert hold henter og dribler flest mulige bolde ind i eget mål (indtil alle er væk)

2) Erobring af bolde fra de andres mål (frit valg) - bolden skal dribles hjem til eget mål

2min. - tæl bolde - derefter endnu en runde med erobring



Kl. 17:28 skift af øvelse og herefter frikvarter

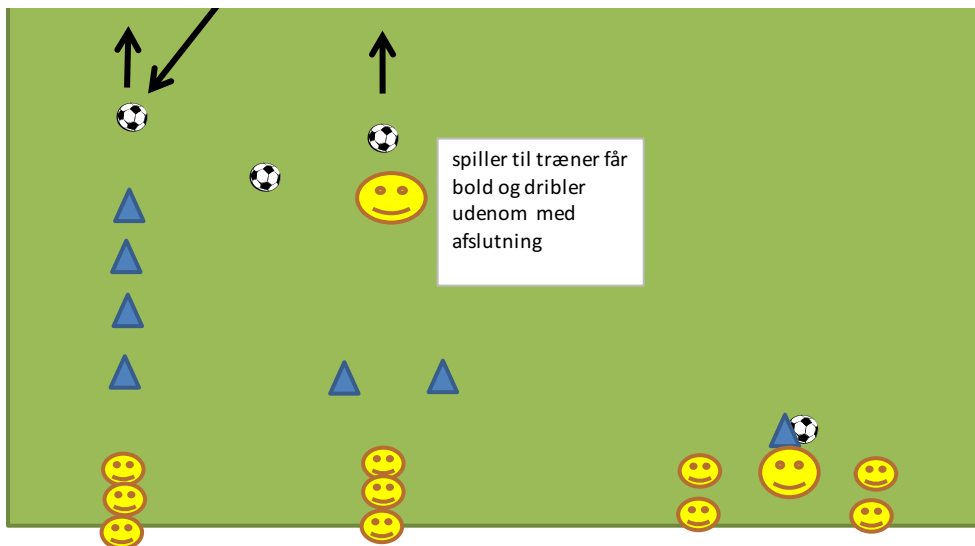
Øve på at jonglere (knæ, fod)

Kl. 17:33 Start øvelse 1-2 og 3 (2 station)

Skudtræning

3 øvelser (1 træner og 1 hjælper)





Kl. 17:43 Vandpause og 5min. Fri jonglering (bliver på den station de er på hver især)
Træner vejleder og viser

- 1) har de øvet siden sidst?
- 2) kan de tage 2,3 eller flere?
- 3) er det nemmest med knæ, fod eller hoved)

Kl. 17:50 Start øvelse 1-2 og 3 (3 station)

Spil 3 mod 3 (fokus på regler og formation) - HUSK at spørg drengen, de kender godt reglerne

- 1) Altid målspark når bolden er over baglinjen
- 2) Bolden må igangsættes via dribling/spark fra baglinje eller sidelinje
- 3) husk afstand når modstander giver bolden op

Igangsættelse (frys dem og spørg de 2 i marken hvor de kunne flytte sig hen for at kunne modtage bolden)

Manden på bolden (frys - hvem kan du aflever til - selv dribble)



Kl. 18:00 Vandpause og skift til spil

Kl. 18:02 Evt. extra Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner



TRÆNING 7



kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning (2 hold)

Opstilling med 2-3 m. mellem hver spiller i 2 rækker
Bevægelse efter træner (fremad, bagud, sidevejs og med små sprint indlagt)

Løb i jævnt tempo (ikke for stærkt) 1m. Mellem hver mand
bagereste mand spurte zig zag op til front

Træstammer (1m. Mellem hver)
bagereste mand hopper over alle og ligger sig ned 1m. Foran

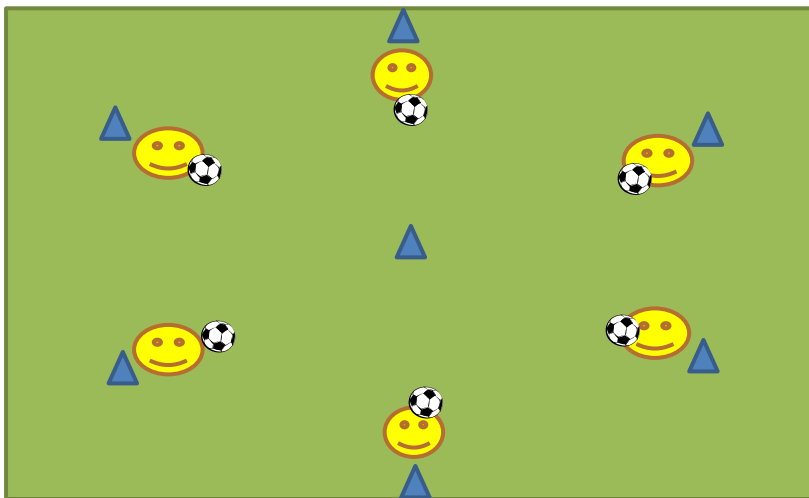
Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper (drikkedunk følger spiller)

Kl. 17:18 Stationstræning (1. station)

Stjernen (1 træner) (fokus på boldkontrol)

6 spillere ved hver sin kegle Sværhed: Tempo

- 1) starter med at dribble frem og tilbage mellem kegler
- 2) varier øvelsen med forskellige dribble former (under foden, venstre fod, højre fod)
- 3) dribble ind vende rundt og derefter skud mod egen kegle (vælt den)



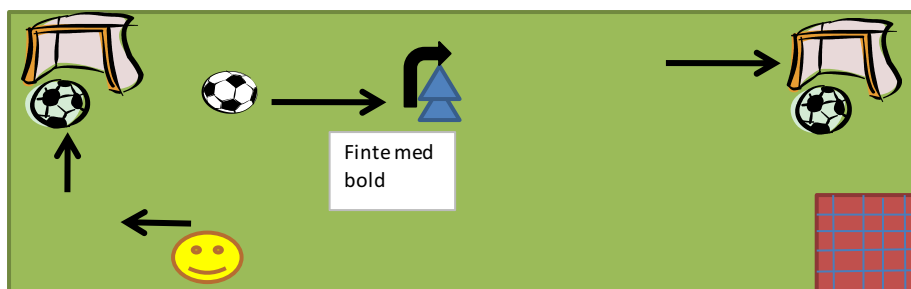
Kl. 17:28 skift af øvelse og herefter frikvarter

Øve på at jonglere (knæ, fod)

Kl. 17:33 Stationstræning (2. station)

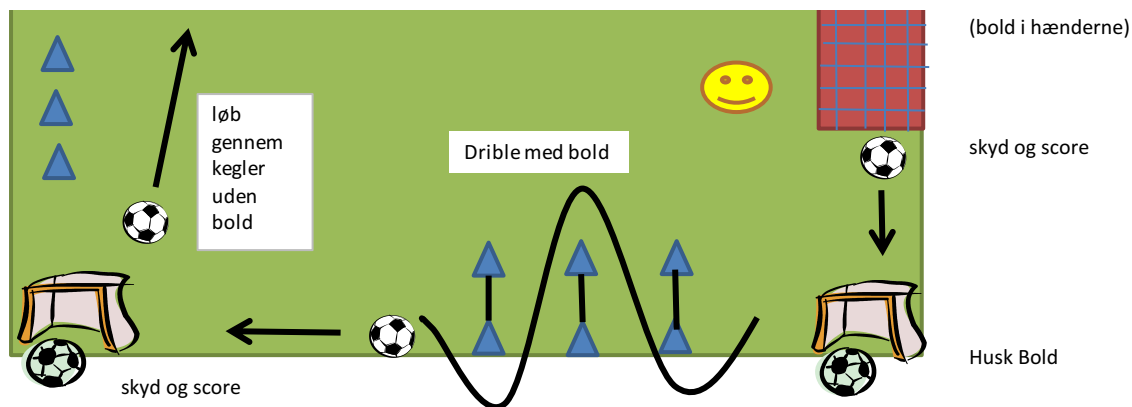
Handlebane 1. (1 træner + 1 forældrehjælper)

(Fokus på boldkontrol)



Husk Bold

hurtig step op
gennem stige



Kl. 17:45 Stationstræning (3. station)

Spil 1 mod 1 på kegler/mål

bane 1) keglemål

bane 2) keglemål med mellemrum (ca. 1m. som fodboldmål)

bane 3) Fodboldmål

ca. 3 min. På hver bane med fuld knald på



Afslut med at spørge til hvad der er sjovest

Kl. 17:55 Vandpause og skift til spil

(stationstræner laver 2 hold af den gruppe han har på sidste station)

Kl. 17:58 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner



Kl. 18:10 Afslut spil (samling)

TRÆNING 8



kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning (firkant)

Dribler rundt mellem hinanden - ved fløjt spurtes ud til baser

Base 1: hop, ned på mave om på ryg uden at rulle, hop

Base 2: Hop på 1 ben mellem 2 kegler (skift ben)

Base 3: Hop over kegler med pind imellem (frem/tilbage evt. sidevejs)

Base 4: Krabbegang mellem kegler

alle skal nå ud på alle 4 baser (ca. 1 min. + dribble 1 min.)

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper (drikkedunk følger spiller)

Kl. 17:18 Stationstræning (1. station)

Spil 1 mod 1 på kegler/mål

bane 1) keglemål

bane 2) keglemål med mellemrum (ca. 1m. som fodboldmål)

bane 3) Fodboldmål

ca. 3 min. På hver bane med fuld knald på



Afslut med at spørge til hvad der er sjovest

Kl. 17:28 skift af øvelse og herefter frikvarter

Øve på at jonglere (knæ, fod)

Kl. 17:33 Stationstræning (2. station)

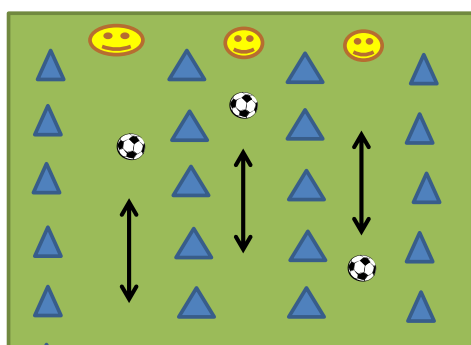
Vristspark 1.

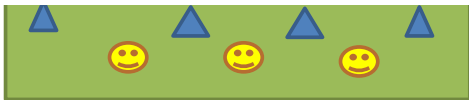
Afleveringer mellem 2 spillere (bane stillet op med små kegler 1m. mellem hver så de danner 3 tunneler (bane ca. 1,5m. bred og 5-6m. lang)

- o Start med at sætte dem i gang med at aflevere til hinanden (frit) uden at ramme keglerne.
- o Vis dem hvor Vristen på foden er og få dem til at fortsætte med afleveringer "kun med vristen – tåen ned mod græsset"
- o Tæl antal korrekte afleveringer (uden at ramme vægen i tunnelen) når de har 5-10 må de stoppe.

- o Sværhedsgrad: kun venstre fods aflevering, kun højre fods afleveringer

- o (fokus: præcision i afleveringer samt tæmning ved modtagelse)





Kl. 17:45 Stationstræning (3. station)

Firkant med dribbleøvelser. Stop bold med fod, bagdel, knæ og pande

Dribletagfat (1 fanger uden bold) skal på 1 min. Erobre og spark flest mulige bolde ud af firkant.

De øvrige spiller skal naturligvis dribble rundt indenfor firkanten og dække deres bold bedst muligt.

Ved erobring spurter spilleren der har mistet bolden ud og henter den – hvorefter spiller er med igen

Skifter fanger efter 1 min. (tæl antal erobringer)

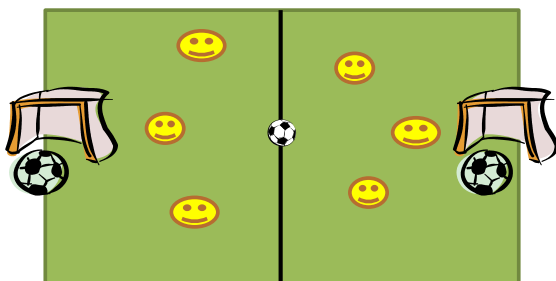
(fokus: god boldkontrol og bevægelse (fanger skal arbejde 100% i 1min.))



Kl. 17:55 Vandpause og skift til spil

(stationstræner laver 2 hold af den gruppe han har på sidste station)

Kl. 17:58 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner



Kl. 18:10 Afslut spil (samling)

TRÆNING 9



Kl. 17:00 Samling

Lærte i noget nyt i går (seminar for trænere)

Kl. 17:05 Opvarmning (2 hold)

Opstilling med 2-3 m. mellem hver spiller i 2 rækker

Bevægelse efter træner (fremad, bagud, sidevejs og med små sprint indlagt)

Løb i jævnt tempo (ikke for stærkt) 1m. Mellem hver mand
bagereste mand spurte zig zag op til front

Træstammer (1m. Mellem hver)

bagereste mand hopper over alle og ligger sig ned 1m. Foran

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper (drikkedunk følger spiller)

Kl. 17:18 Stationstræning (1. station)

spil 3 mod 3 (hver hold forsvare 2 mål)



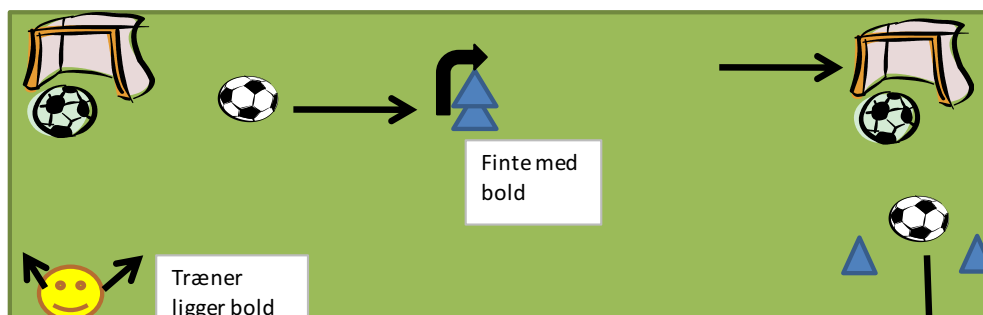
Kl. 17:28 skift af øvelse og herefter frikvarter

Øve på at jonglere (knæ, fod)

Kl. 17:33 Stationstræning (2. station)

Handlebane 1. (1 træner + 1 forældrehjælper)

(Fokus på boldkontrol)





Kl. 18:10 Afslut spil (samling)

TRÆNING 10



kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning (2 hold)

Ta Fat (2/3 fangere)

Evt. med variation hvor de skal stå med spredte ben når de er f
kun kan befries ved at en anden kravler gennem benene
på den tilfangetagne.

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper (drikkedunk følger spiller)

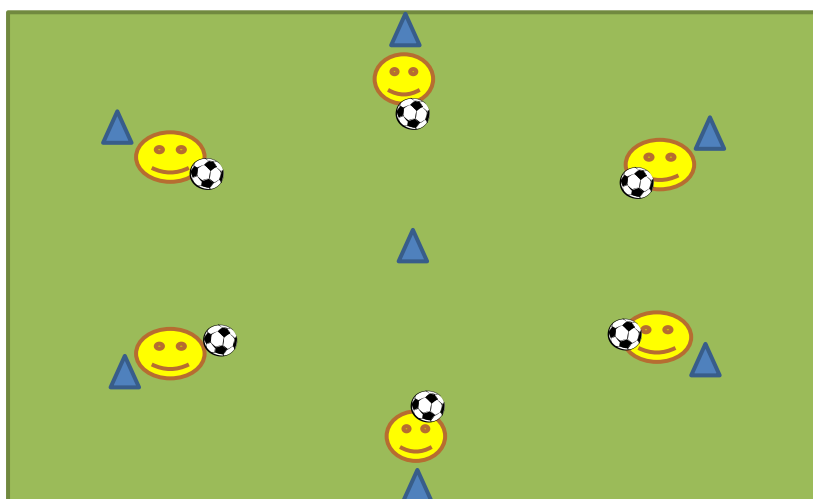
Kl. 17:18 Stationstræning (1. station)

Stjernen (1 træner) (fokus på boldkontrol)

6 spillere ved hver sin kegle

Sværhed: Tempo

- 1) starter med at dribble frem og tilbage mellem kegler
- 2) varier øvelsen med forskellige dribble former (under foden, venstre fod, højre fod)
- 3) dribble ind vende rundt og derefter skud mod egen kegle (vælt den)



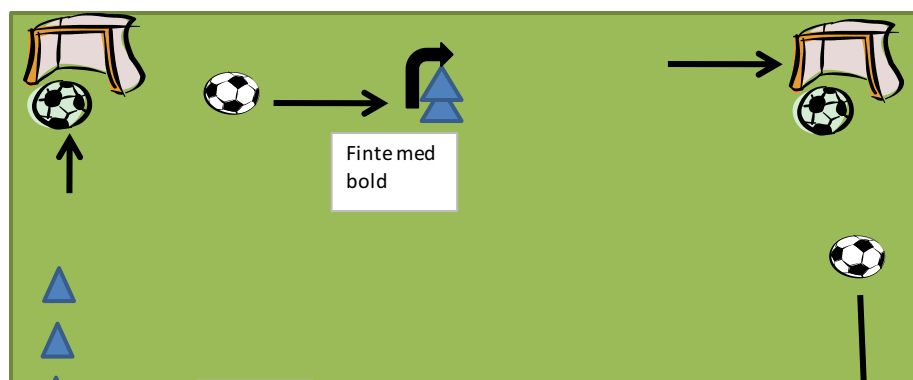
Kl. 17:28 skift af øvelse og herefter frikvarter

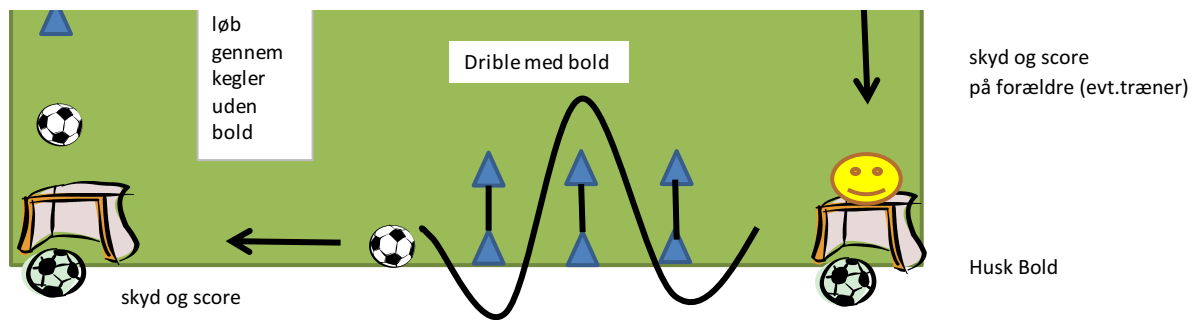
Øve på at jonglere (knæ, fod)

Kl. 17:33 Stationstræning (2. station)

Handlebane 1. (1 træner + 1 forældrehjælper)

(Fokus på boldkontrol)





Kl. 17:45 Stationstræning (3. station)

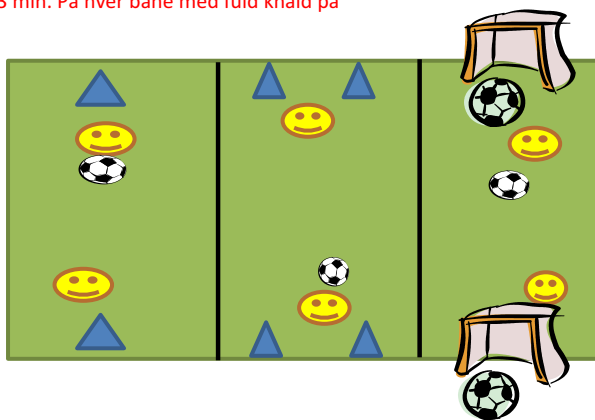
Spil 1 mod 1 på kegler/mål

bane 1) keglemål

bane 2) keglemål med mellemrum (ca. 1m. som fodboldmål)

bane 3) Fodboldmål

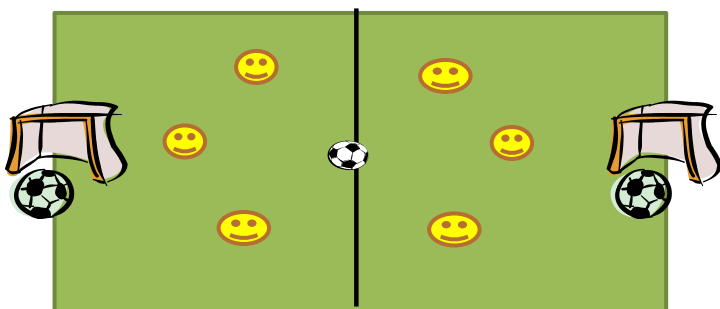
ca. 3 min. På hver bane med fuld knald på



Afslut med at spørge til hvad der er sjovest

Kl. 17:55 Vandpause og skift til spil (stationstræner laver 2 hold af den gruppe han har på sidste station)

Kl. 17:58 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner



Kl. 18:10 Afslut spil (samling)

TRÆNING 11



Kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning

Sparku (rundbold med foden)

Bane 3,5 - 4m. bred og 4-5m. lang

3-5 spillere står med bolden på linjen og 3-5 spillere er ude i marken (sammen 1 og 1).

Når træner siger klar tager de 3 ved bolden tilløb og skyder bolden så langt ud som de kan.

De 3 ude i marken henter hver især modpartens bold, og løber helt ind til startlinjen hvor boldene blev sparket ud.

Husk god afstand til de der sparker bold ud så ingen får den i hovedet. (3-5m. længere ude end baglinjen af keglebanen)

Når bolden er sparket skal de 3-5 spillere der sparker løbe så mange omgange så muligt på keglebanen (træner tæller omgange).

Spillerne bytter når boldene er bragt tilbage til start linjen

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper (drikkedunk følger spiller)

Kl. 17:18 Start øvelse 1-2 og 3 (1 station)

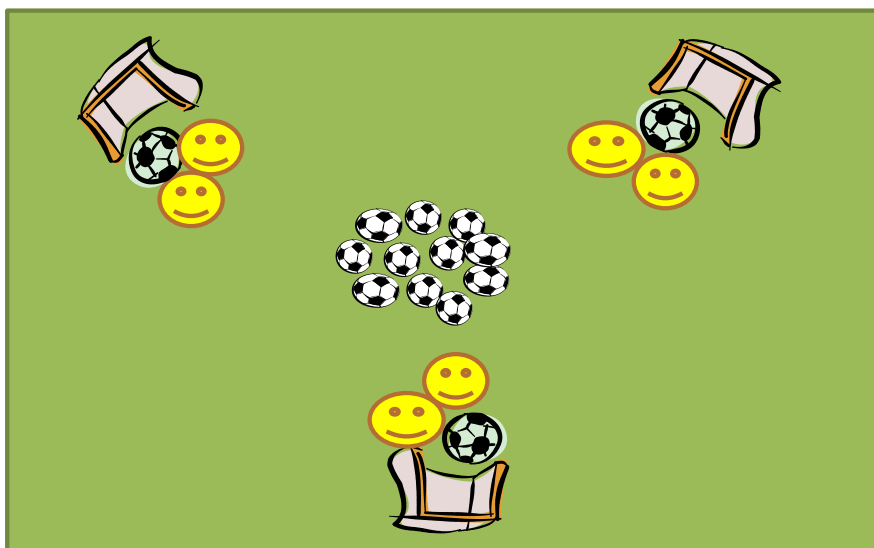
Handlebane 1. (1 træner + 1 hjælper)

6 spillere sammen 2 og 2

1) starter ved mål - hvert hold henter og dribler flest mulige bolde ind i eget mål (indtil alle er væk)

2) Erobring af bolde fra de andres mål (frit valg) - bolden skal dribles hjem til eget mål

2min. - tæl bolde - derefter endnu en runde med erobring



Kl. 17:28 skift af øvelse og herefter frikvarter

Øve på at jonglere (knæ, fod)

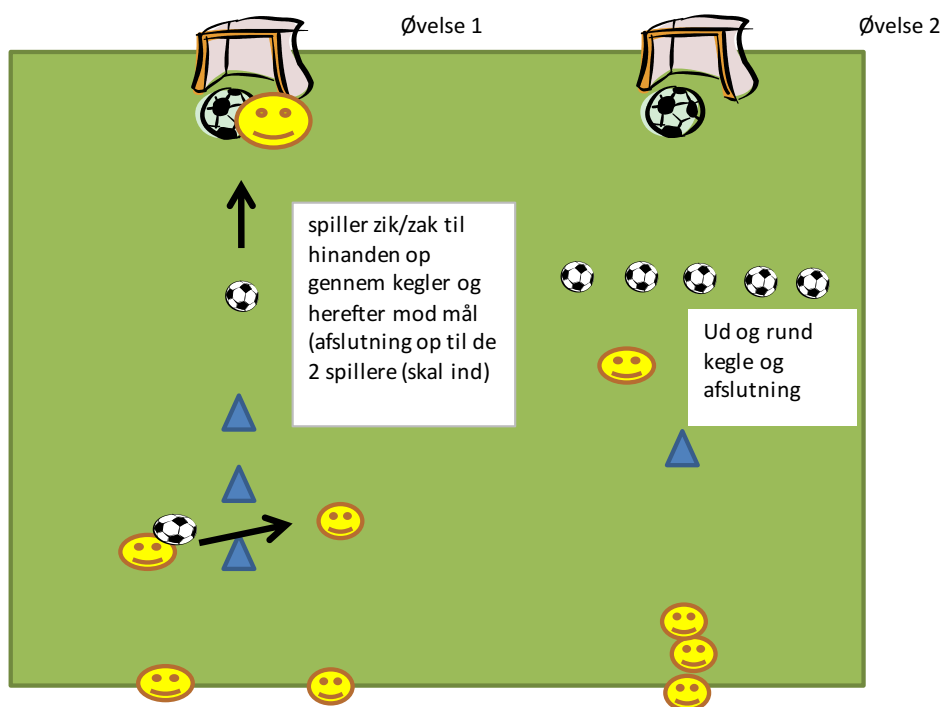
Kl. 17:33 Start øvelse 1-2 og 3 (2 station)

Skudtræning

3 øvelser (1 træner og 1 hjælper)

5-mål

3 mål



Kl. 17:45 Start øvelse 1-2 og 3 (3 station)

Spil 3 mod 3 (fokus på regler og formation) - HUSK at spørg drengen, de kender godt reglerne

- 1) Altid målspark når bolden er over baglinjen
- 2) Bolden må igangsættes via dribbling/spark fra baglinje eller sidelinje
- 3) husk afstand når modstander giver bolden op
- 4) Husk ved erobring (modstander har bolden) bagerste mand dækker mål 100 % de andre arbejder (bolderobring)

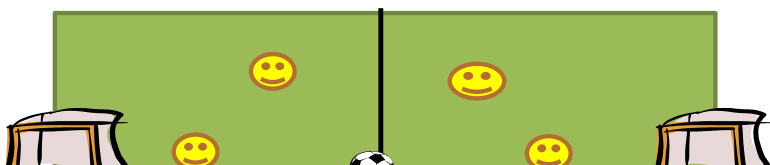
Igangsættelse (frys dem og spørg de 2 i marken hvor de kunne flytte sig hen for at kunne modtage bolden)

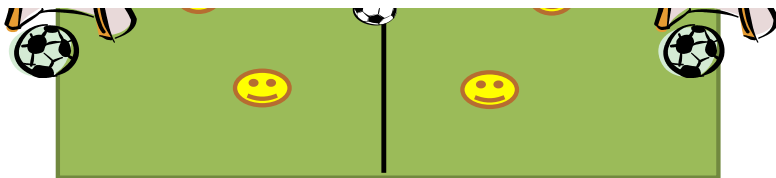
Manden på bolden (frys - hvem kan du aflever til - selv dribble)



Kl. 17:55 Vandpause og skift til spil
(stationstræner laver 2 hold af den gruppe han har på sidste station)

Kl. 17:58 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner





Kl. 18:10 Afslut spil (samling)

TRÆNING 12



Kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning (firkant)

Dribler rundt mellem hinanden - ved fløjt spurtes ud til baser

Base 1: hop, ned på mave om på ryg uden at rulle, hop

Base 2: Hop på 1 ben mellem 2 kegler (skift ben)

Base 3: Hop over kegler med pind imellem (frem/tilbage evt. sidevejs)

Base 4: Krabbegang mellem kegler

alle skal nå ud på alle 4 baser (ca. 1 min. + dribble 1 min.)

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper (drikkedunk følger spiller)

Kl. 17:18 Stationstræning (1. station)

Spil 1 mod 1 på kegler/mål

bane 1) keglemål

bane 2) keglemål med mellemrum (ca. 1m. som fodboldmål)

bane 3) Fodboldmål

ca. 3 min. På hver bane med fuld knald på



Afslut med at spørge til hvad der er sjovest

Kl. 17:28 skift af øvelse og herefter frikvarter

Øve på at jonglere (knæ, fod)

Kl. 17:33 Stationstræning (2. station)

fokus på afleveringer - de skal koncentrere sig og spille bold hårdt og præcist
(ved øvelse 2 skal kast fra ydermand være præcis)



Kl. 17:45 Stationstræning (3. station)

Dribletagfat (1 fanger uden bold) skal på 1 min. Erobre og spark flest mulige bolde ud af firkant.

De øvrige spiller skal naturligvis dribble rundt indenfor firkanten og dække deres bold bedst muligt.

Ved erobring spurter spilleren der har mistet bolden ud og henter den – hvorefter spiller er med igen

Skifter fanger efter 1 min. (tæl antal erobringer)

(fokus: god boldkontrol og bevægelse (fanger skal arbejde 100% i 1min.))



Husk firkant skal være lille

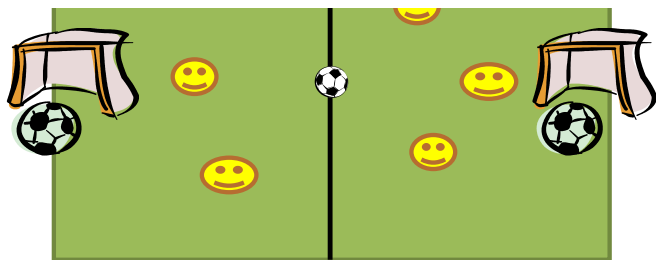
(så det ikke bliver for nemt at stå stille med bold).

Kl. 17:55 Vandpause og skift til spil

(stationstræner laver 2 hold af den gruppe han har på sidste station)

Kl. 17:58 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner





Kl. 18:10 Afslut spil (samling)

TRÆNING 13



kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning (2 hold)

Firkant - alle har en bold dribler rundt og når der klappes skal spilleren:

1. spurte ud til træner og retur til bold
2. tage 5 (hop, ned på mave om på ryg og op igen)
3. 20 små step med skiftevis fod op på bolden
4. 5 mavebøjninger

Slut af med en runde hvor der må sparkes bolde ud (man er ude når ens bold er ude)
Der skal sprintes ud og hente bolden

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper (drikkedunk følger spiller)

Kl. 17:18 Stationstræning (1. station)

Vælte kegler

(fokus på præcision når keglen skal væltes)

Når alle kegler er væltet rejses de hvor de ligger, og næste runde igangsættes

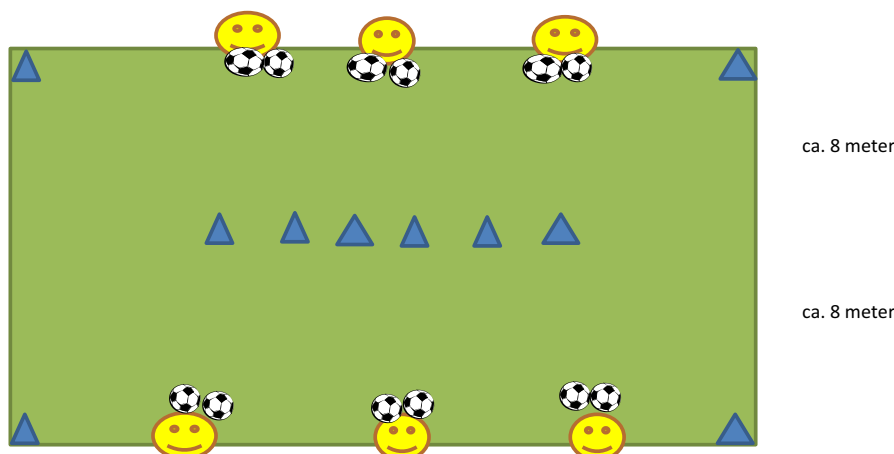
(har keglen passeret baglinjen hos de andre giver det 1 point.

En omgang med kun inderside spark

en omgang med kun vrist spark

(HUSK spørg hvordan man laver sparkene korrekt)

Støtteben skal op på siden af bolden ved skudafgivelse



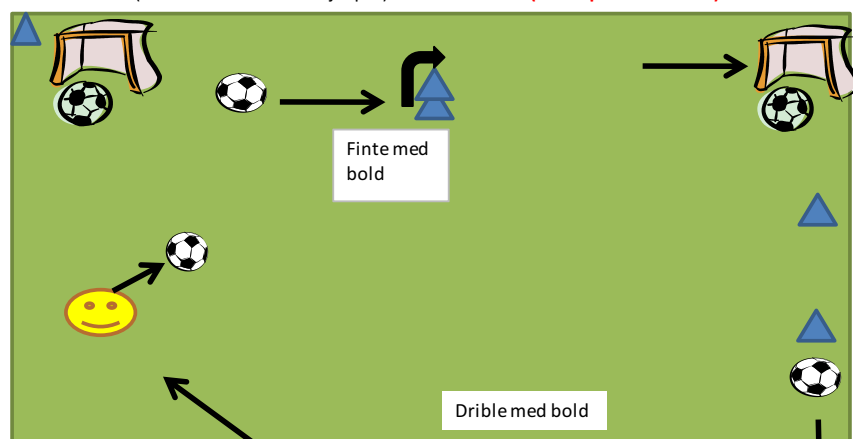
Kl. 17:28 skift af øvelse og herefter frikvarter

Øve på at jonglere (knæ, fod)

Kl. 17:33 Stationstræning (2. station)

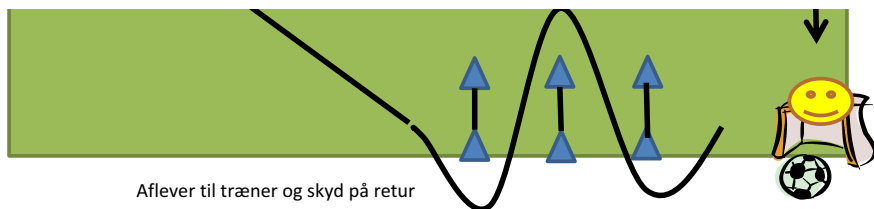
Handlebane 1. (1 træner + 1 forældrehjælper)

(Fokus på boldkontrol)



Husk Bold

dribler frem til kegle og en gang hele
vejen rundt om keglen
videre til næste kegle (samme procedure)
Herefter afslutning på mål



Aflever til træner og skyd på retur

Husk Bold

Kl. 17:45 Stationstræning (3. station)

Spil 1 mod 1 på kegler/mål

bane 1) keglemål

bane 2) keglemål med mellemrum (ca. 1m. som fodboldmål)

bane 3) Fodboldmål

ca. 3 min. På hver bane med fuld knald på



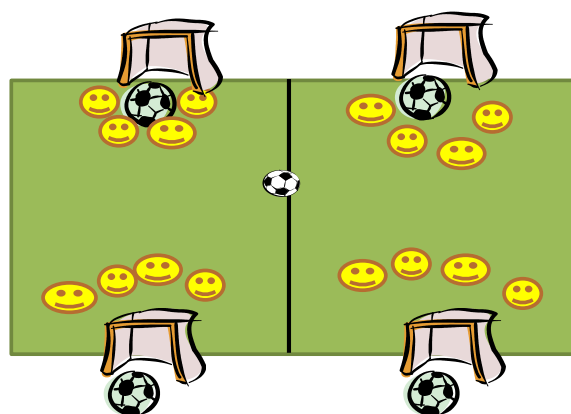
Afslut med at spørge til hvad der er sjovest

Kl. 17:55 Vandpause og skift til spil

(stationstræner laver 2 hold af den gruppe han har på sidste station)

Kl. 17:58 Spil til 2 mål (4-4) - 2 baner

(2 baner med 5ér mål på tværs af 5 baner for at give flere mål)



Kl. 18:10 Afslut spil (samling)

TRÆNING 14



kl. 17:00 Samling

Kl. 17:05 Opvarmning

1 firkant (Ikke alt for stor)

spillerne dribler rundt inde i firkanten (hurtige fødder)

Inderside, tå, under fod og baglæns

2 forældre trænere skal fange bolde, sparke væk - spilleren kan være med igen når han har hentet bolden.

Kl. 17:15 Opdeling i 3 grupper (**drikkedunk følger spiller**)

Kl. 17:18 Start øvelse 1-2 og 3 (1 station)

Stjernen (1 træner)

3 og 3 (1 mand skiftevis i midten - med masser af 180 grader vendinger)

1) inderside aflevering med returnering fra midter mand (koncentration)

2) kast bold ind som returneres med vrist (brug begge ben)

3) kast ind - midtermand returnere med hovedet

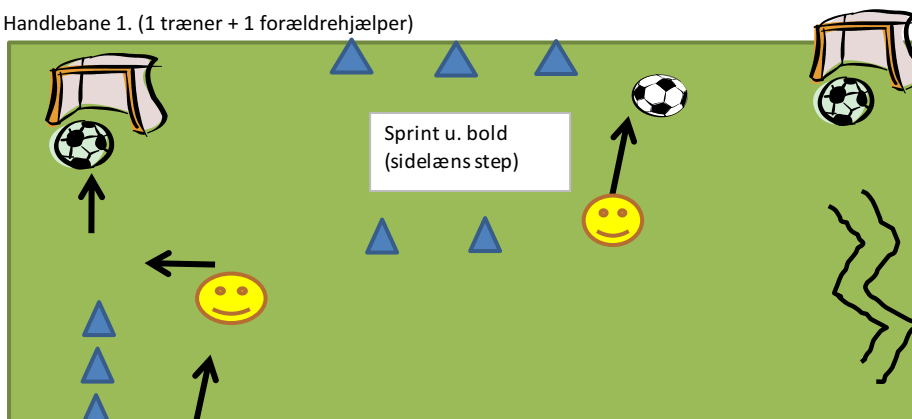


Kl. 17:28 skift af øvelse og herefter frikvarter

Øve på at jonglere (knæ, fod)

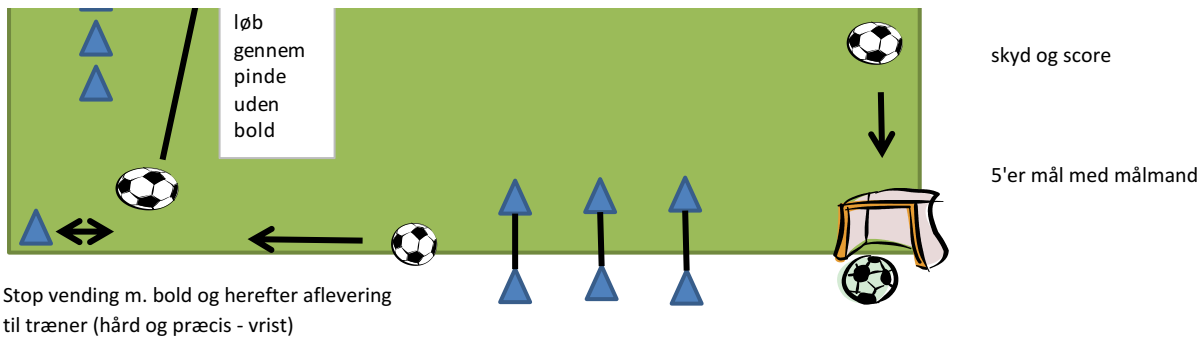
Kl. 17:33 Start øvelse 1-2 og 3 (2 station)

Handlebane 1. (1 træner + 1 forældrehjælper)



Afslutning på bold fra træner

drible uden at berøre pinde
brug venstre, højre fod



Kl. 17:45 Start øvelse 1-2 og 3 (3 station)

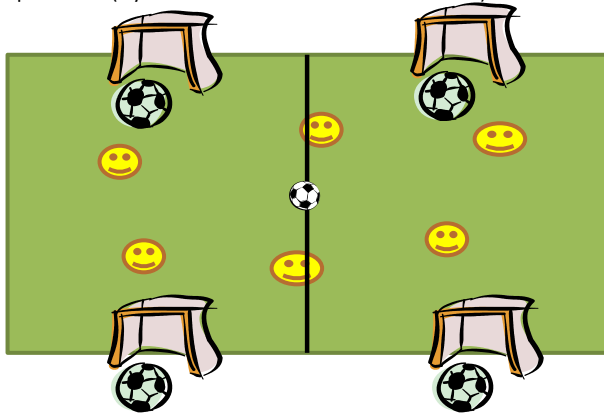
Spil 3 mod 3 på 4 mål (frit - lad dem spille)

- 1) Altid målskud når bolden er over baglinjen
- 2) Bolden må igangsættes via dribbling/spark fra baglinje eller sidelinje
- 3) husk afstand når modstander giver bolden op

Husk:

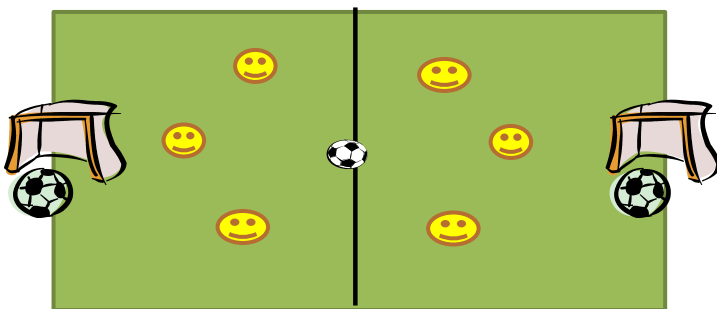
Igangsættelse (frys dem og spørg de 2 i marken hvor de kunne flytte sig hen for at kunne modtage bolden)

Manden på bolden (frys - hvem kan du aflever til - selv dribble)



Kl. 17:55 Vandpause og skift til spil

Kl. 17:58 Spil til 2 mål (3-3) - 3 baner



Kl. 18:10 Afslut spil (samling)