

Årgang 2013-2010 (U5-U8) + Årgang 2009-2005 (U9-U13)

### **Det gode miljø:**

Det skal være fedt at gå til fodbold

- Anerkendende (kommunikation i øjenhøjde)
- Engageret (kropssprog & fremtoning)
- Forstående (lyttende & tålmodig)
- Differentierende (se på individet)
- Motiverende (de fire første)
- Opgave/resultat vs. proces/udvikle
- Øvelsesvalg for at fremme de to orienteringer

### **Vigtigt for børn i aldersgrupperne:**

- Glæde (Har de lyst? Der skal være et åbent miljø)
- Mange boldberøringer (Alle skal have en bold og spille på deres niveau)
- Opmuntring (Fremhæv det gode, ros aldrig ris!)
- Udvikling (Vi elsker alle fremgang, det sker også for den dårligste!)

### **Handlinger:**

- Påvirk træningen ved at fremhæve det positive
- Udnyt spillernes motivation, hvad end det er konkurrencegenet eller ønsket om udvikling
- Kom altid forberedt men vær fleksibel i forhold til spillernes situation og færdighedsniveau
- Husk altid, hvad jeres formål med øvelserne er og fokuser på det

**Første del henvender sig til de yngste og den sidste del til de ældste.**

Inspirationsvideoer – se om i kan finde flere i syntes er spændende. Internettet er fuld af inspiration.

Inspiration til teknikøvelser fra AGF - <http://www.agf.dk/talent/%C3%B8velser/u5-u6/>

Inspiration fra NykøbingFC - <https://www.youtube.com/watch?v=jA0daF7nduA>

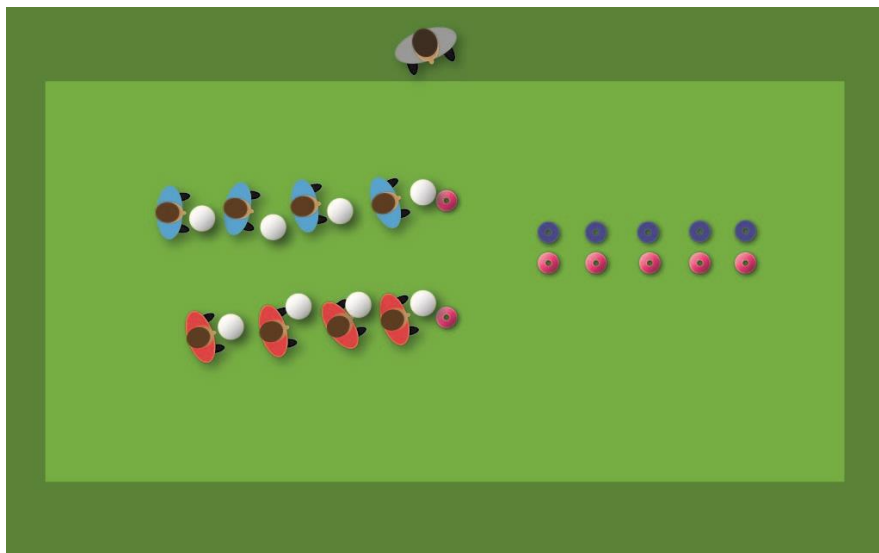
Inspiration fra OB - <https://www.youtube.com/watch?v=SW5V7bTNqlo>

Agility lane - <https://www.youtube.com/watch?v=Xpvuk7snh-A>

Årgang 2013-2010 (U5-U8)

## Dribleøvelser:

### Boldstafet øvelse 1:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=129>

#### Beskrivelse

Denne øvelse træner koordination m. bold, driblinger og samarbejde. Der opstilles rækker med 4-5 kegler i hver række, og der skal være ca. 1 meter mellem hver kegle. Antallet af rækker afhænger af antallet af spillere. Der laves grupper a 4-5 spillere, og hver spiller har en bold. Hver gruppe placeres ved en række kegler. Spillerne laver en rækkefølge internt i deres gruppe. På signal fra træneren dribler spiller 1 i hver gruppe ud og stopper bolden i mellemrummet mellem to valgfrie kegler. Herefter sprinter spiller 1 tilbage og klapper spiller 2 i hånden. Spiller 2 dribler derefter ud og stopper sin bold mellem to andre kegler, sprinter tilbage og klapper spiller 3 i hånden osv. Den enkelte gruppe planlægger selv, hvor og i hvilken rækkefølge boldene skal placeres. Den gruppe, der først får placeret alle deres bolde og har alle spillere tilbage ved start, har vundet. Øvelsen kan også udføres, så spillerne skal hente alle boldene igen og bringe dem tilbage til start. Det hold, der først har bragt alle boldene tilbage igen, har vundet.

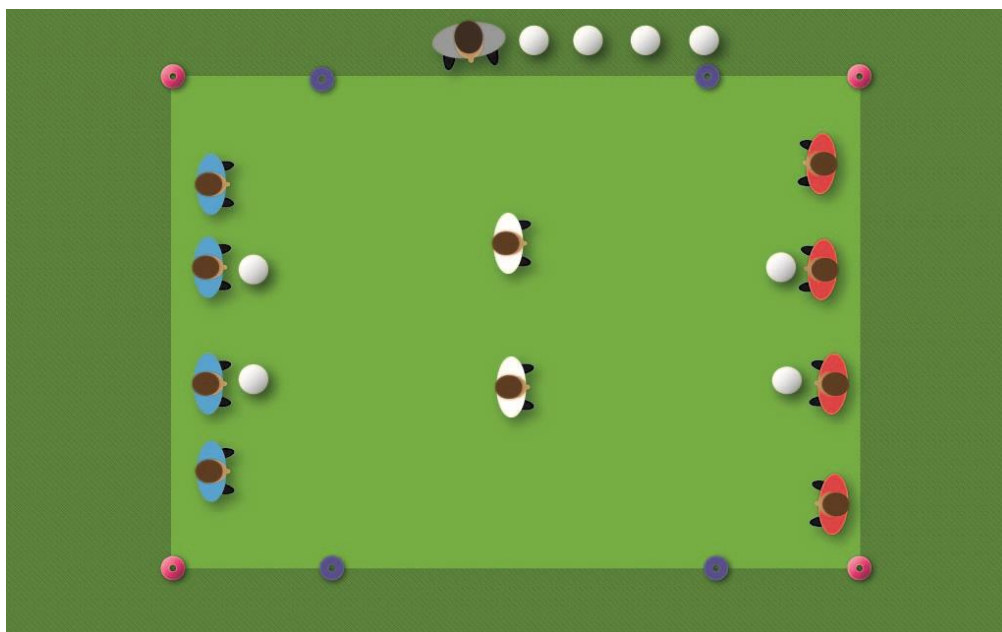
#### Fokuspunkter

- Driblinger med begge ben
- Samarbejde og strategi i grupperne

#### Differentiering

- + Større afstand mellem keglerne
- + Krav om hvilken fod der skal dribles med
- + Boldene skal hentes igen, men spillerne må ikke hente den samme bold igen
- + Boldene skal placeres på modsatte side
- -----
- - Mindre afstand mellem keglerne

## Fra port til port øvelse 2 (pasninger):



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=98>

## Beskrivelse

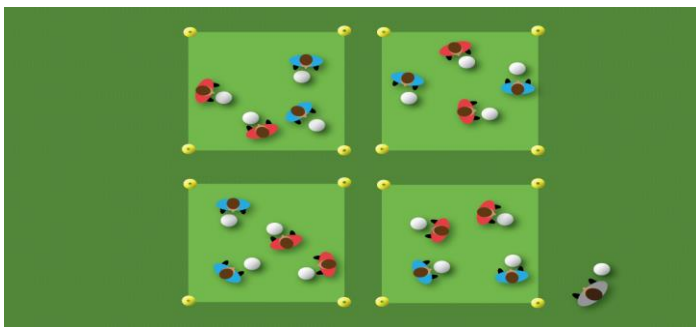
Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold og driblinger. Der laves en firkant på 10 x 15-20 meter, størrelsen afhænger af antallet af spillere. Der laves to zoner i enderne på ca. 3 meter, samt en midterzone på 10-15 meter. Der udvælges et antal fangere, antallet af fangere 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.

## Fokuspunkter

- Bolden tæt på fødderne
- Temposkift når der skiftes ende
- Orientering i forhold til fangerne

## Differentiering

- + Mindre firkant
- + Flere fangere
- -----
- - Færre fangere
- - Større firkant

**Boldkaos i stationer øvelse 3 (afslutninger):**

<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=94>

**Beskrivelse**

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold. Der laves 4 firkanter på ca. 5 x 5 meter, størrelsen på firkanterne kan variere ift. antallet af spillere. Spillerne inddrages i 4 grupper, en gruppe pr. firkant. Spillerne har en bold hver og løber frit rundt mellem hinanden i firkanten. Spillerne skal forsøge at have bolden under kontrol hele tiden, mens de laver forskellige tekniske øvelser. Der laves 4 forskellige øvelser i firkanterne. På trænerens signal skifter spillerne firkanter og starter på den nye øvelse. Der skiftes firkant efter max. 1 minut, så spillerne hele tiden bliver udfordret med en ny øvelse. Når spillerne har lavet alle øvelser 1-2 gange, skiftes øvelserne i firkanterne. Træneren eller en spiller viser øvelserne, der skal udføres i den pågældende firkant.

**Eksempler på øvelser:**

- Spiller dribler kun med det ene ben. først venstre, bagefter højre
- Bolden flyttes mellem indersiderne
- Bolden flyttes skiftevis mellem højre og venstre yderside
- Bolden stoppes med en del af kroppen. fx knæet, pande eller bagdelen

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

**Fokuspunkter**

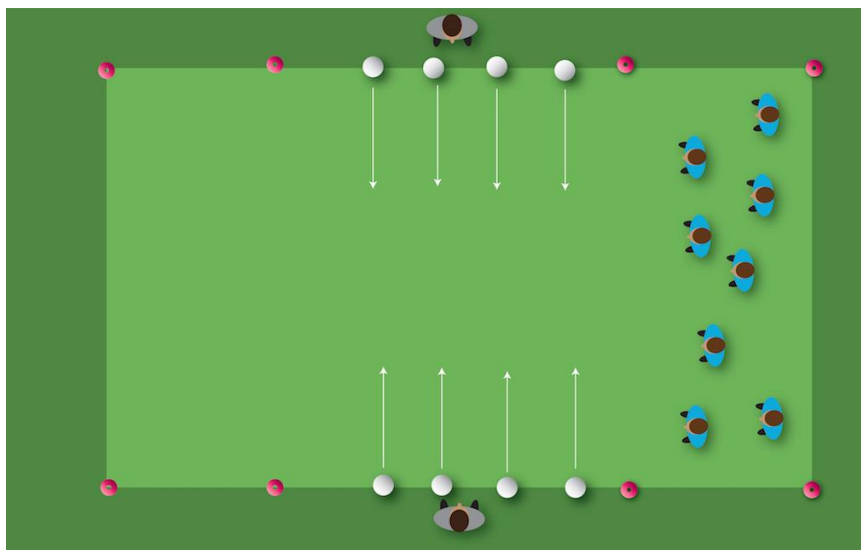
- Orientering i forhold til de andre spillere
- Korrekt udførelse af tekniske øvelser
- Bolden holdes tæt på foden

**Differentiering**

- + Svære og sammensatte øvelser
- + Højere tempo
- + Mindre firkanter
- -----
- - Simple øvelser
- - Lavere tempo
- - Større firkanter

## Leg og koordination:

### Boldkanonen øvelse 1:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=142>

#### Beskrivelse

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner bevægelser forlæns og sidelæns, spring og orientering uden bold. Der laves en firkant på 5 x 10 meter, størrelsen kan variere ift. antallet af spillere. Der laves to endezoner og en midterzone. Spillerne placeres i den ene endezone uden bolde, og trænerne placerer sig i midterzonen med alle boldene. Spillerne skal nu forsøge at bevæge sig fra den ene endezone til den anden. Trænerne eller nogle spillere fungerer som servere og sparker bolde (kanonkugler) vinkelret ind i midterzonen, og spillerne skal så undgå at blive "ramt" af boldene. Når spillerne er i en endezone, er de fredet. De spillere, som bliver "ramt", skal derefter ud til trænerne og være med til at sparke bolde ind i midterzonen i næste runde. Der vil altså blive flere og flere servere for hver runde, og færre og færre spillere til at løbe mellem endezonerne. Øvelsen fortsætter indtil alle spillere er blevet "ramt". Det er vigtigt, at alle bolde serves fladt og med lav hastighed, så spillerne kun rammes på benene og ikke for hårdt.

#### Fokuspunkter

- Orientering ift. boldene (kanonkuglerne)
- Bevægelser forlæns og sidelæns for at undgå boldene
- Spring / hop for at undgå boldene

#### Differentiering

- + Banen laves smallere, så afstanden mellem serverne og spillerne i midterzonen mindskes
- + Serverne kaster boldene, så de kommer hoppende ind i midterzonen
- + Serverne placerer sig på begge sider af midterzonen, så boldene serves fra to sider
- + Serverne skal ikke spille boldene vinkelret ind i midterzonen, de må gerne spille boldene i forskellige retninger
- -----
- - Banen laves bredere, så afstanden mellem serverne og spillerne i midterzonen bliver større

### Kroppen på spil øvelse 2:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=113>

#### Beskrivelse

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
- Flyt bolden med forskellige dele af fødderne (fodsål, yderside, inderside etc.)
- Flyt bolden med maven eller ryggen

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

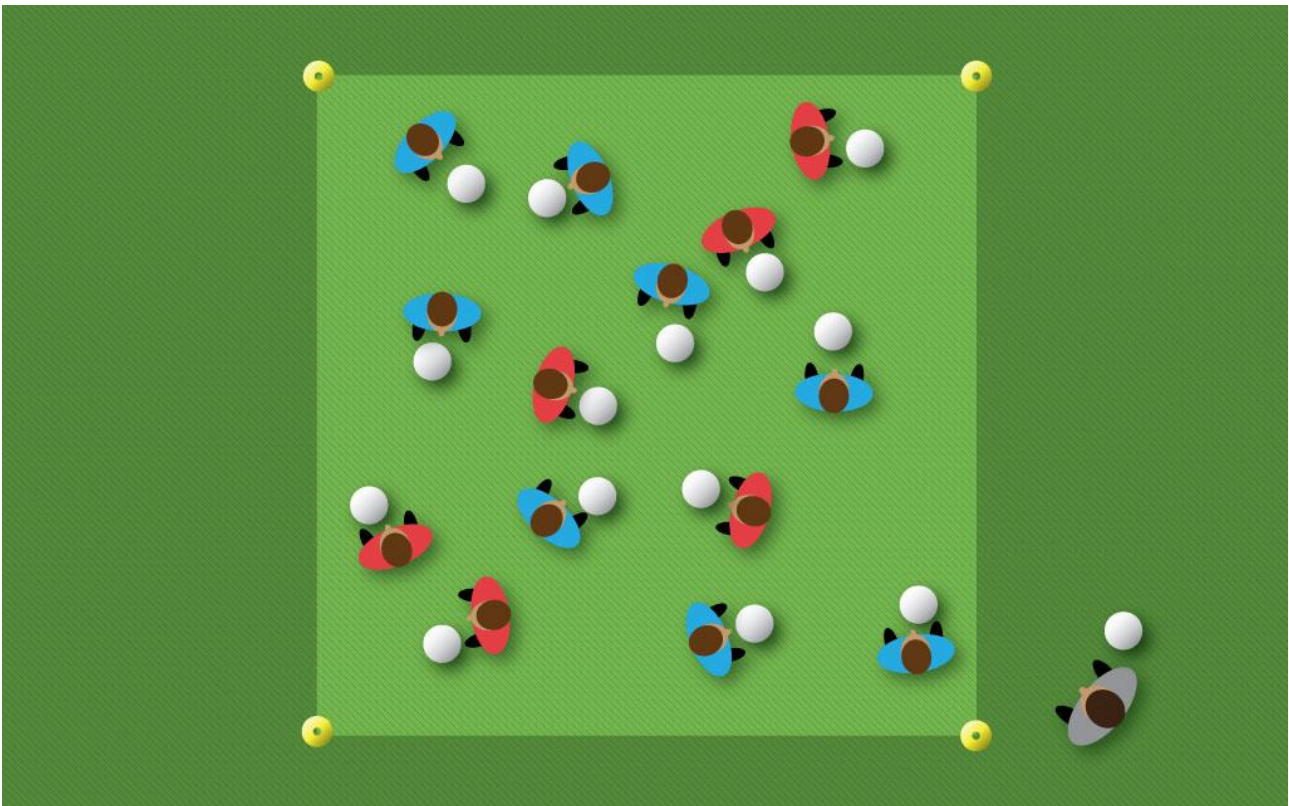
#### Fokuspunkter

- Koordination og balance
- Boldkontrol
- Finde løsninger

#### Differentiering

- + Svære og sammensatte øvelser
- + Højere tempo
- -----
- - Simple øvelser
- - Lavere tempo

## Halefanger med el. uden bold øvelse 3:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=104>

## Beskrivelse

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

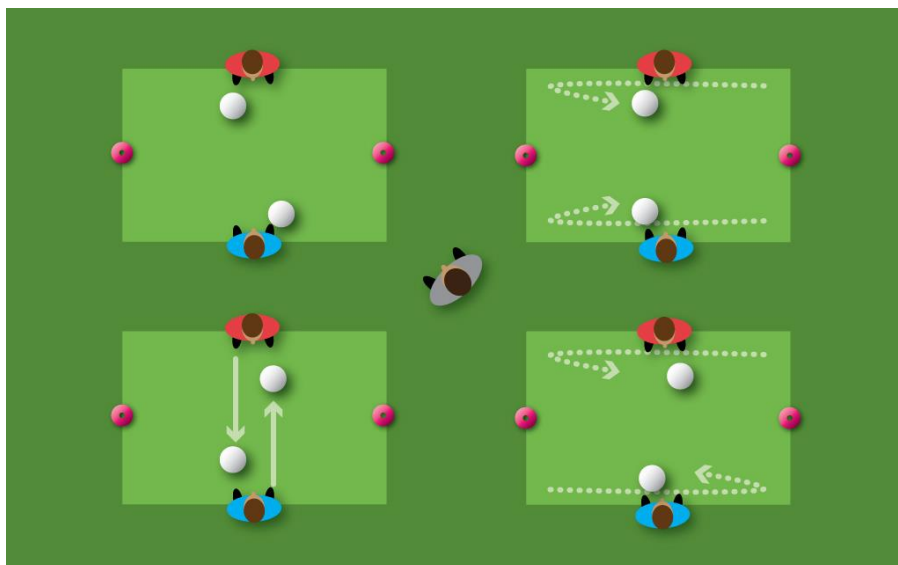
- Orientering i forhold til de andre spillere og deres haler
- Hurtige retningsskift
- Bolden tæt på fødderne

## Differentiering

- + Mindre firkant
- -----
- - Større firkant

## Afleveringer og 1. berøringer:

### Spejlet øvelse 1:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=86>

#### Beskrivelse

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold. Der laves små firkanter på 4 x 2 meter, antallet af firkanter afhænger af antallet spillere. Spillerne placeres parvis overfor hinanden med ca. 2 meters afstand. Der skal være lidt afstand mellem firkanterne, så spillerne kan lave bevægelser til siderne uden at genere hinanden. Alle spillerne har en bold hver. Spillerne skal synkront udføre forskellige rytmer og koordinationsøvelser med bold. Efter 4-6 gentagelser skal spillerne lave en ny øvelse, så der bliver stor variation i øvelserne. Øvelserne kan være de samme som i boldkaos og footwork. Træneren eller en spiller viser, hvordan øvelserne skal udføres.

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

#### Fokuspunkter

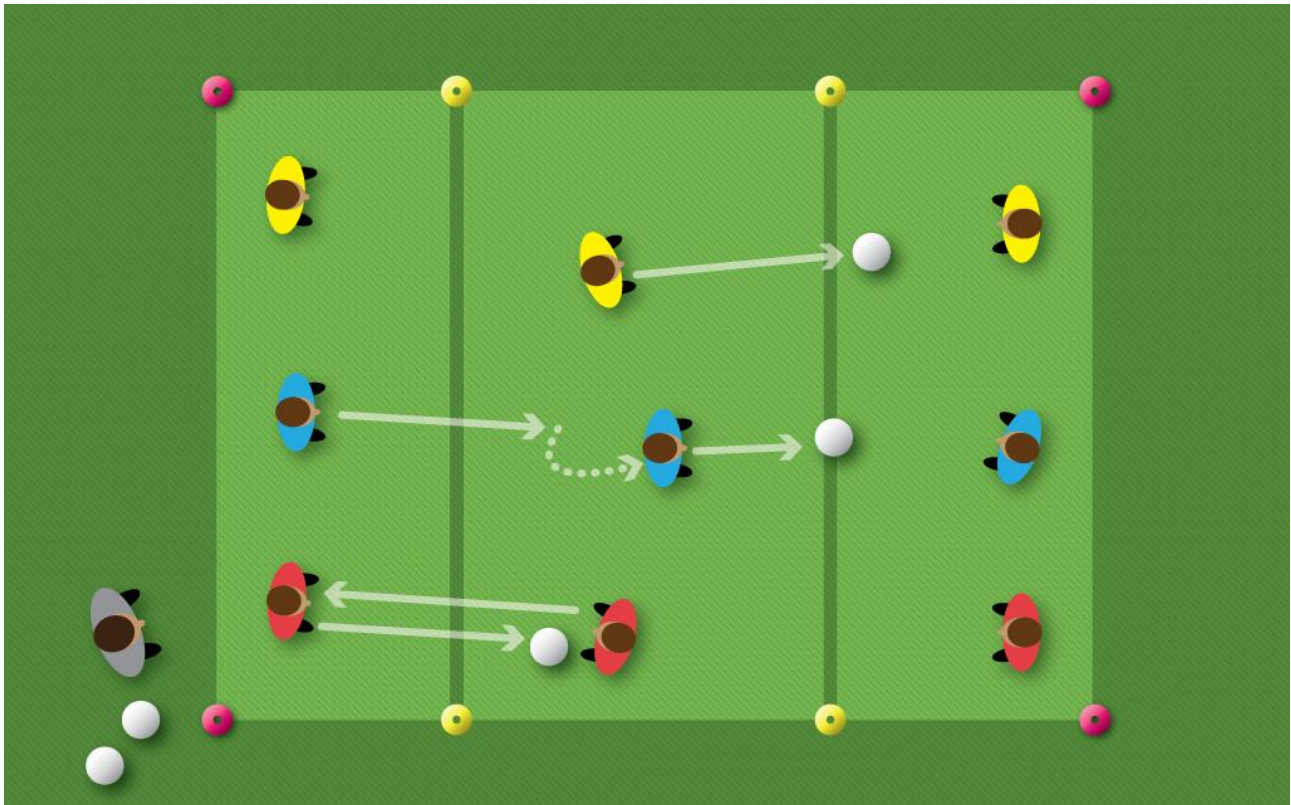
- Finde rytmen sammen med sin makker
- Korrekt udførelse af øvelserne
- Bruge begge ben
- Lavt tyngdepunkt

#### Differentiering

- + Højere tempo
- + Svære og sammensatte øvelser
- -----
- - Lavere tempo
- - Simple øvelser



## Farvespillet øvelse 2:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=103>

## Beskrivelse

Denne øvelse træner pasninger, førsteberøringer og vendinger. Der laves en firkant på 15 x 20-25 meter. Størrelsen afhænger af antallet af spillere og spillernes niveau. Firkanten opdeles i 3 zoner, hvor midterzonen er større end endezonerne. Spillerne deles i grupper a 3 spillere, og de placerer en spiller i hver zone. Hver gruppe har en bold. Det gælder for grupperne om at få bolden fra den ene endezone til den anden endezone ved at spille ind på spilleren i midten, som skal vende spillet.

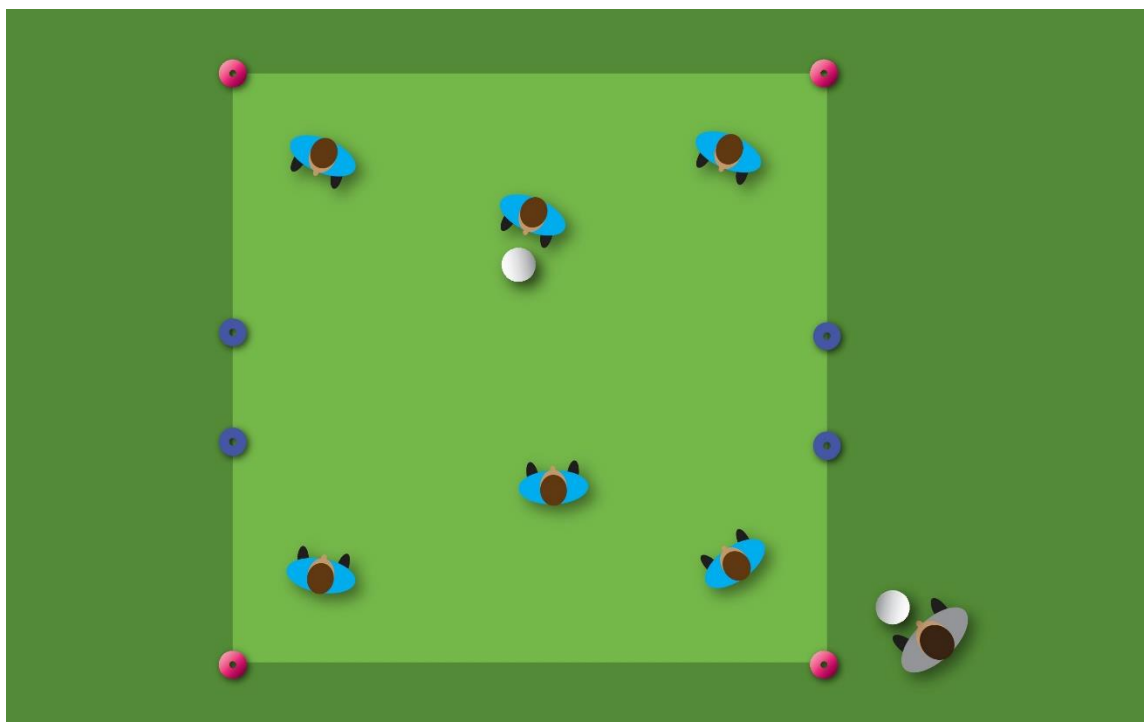
## Fokuspunkter

- Kvalitet i inderside pasninger
- Kvalitet i førsteberøringer og vendinger
- Orientering i forhold til de andre spillere
- Frigøre sig før boldmodtagelse

## Differentiering

- + Flere spillere i midterzonen
- + Krav til antal berøringer
- -----
- - Færre spillere i midterzonen
- - Midterzonen gøres større

## Fodtennis fladt og i luften øvelse 3:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=124>

## Beskrivelse

Denne øvelse træner førsteberøringer, flade spark og orienteringsevne. Der laves en bane på 15 x 7 meter, størrelsen afhænger af spillernes alder og niveau. Banen deles ind i to halvdele på 7 x 7 meter med et mellemrum på 1 meter. Mellemrummet fungerer som net. Spillerne inddeles i hold a 2-3 spillere. Holdene spiller nu mod hinanden, og der scores ved at spille bolden fladt over modstanderens baglinje. Bolden skal være under knæhøjde, før en scoring tæller, og en scoring giver 1 point. Det er ikke tilladt at træde ind i mellemrummet. Spillerne har maks. to berøringer. Alle server spilles fra jorden. Bolden må ikke ligge stille under duellerne, i så fald har det boldbesiddende hold tabt pointet. Der spilles enten på tid eller til et vist antal point.

## Fokuspunkter

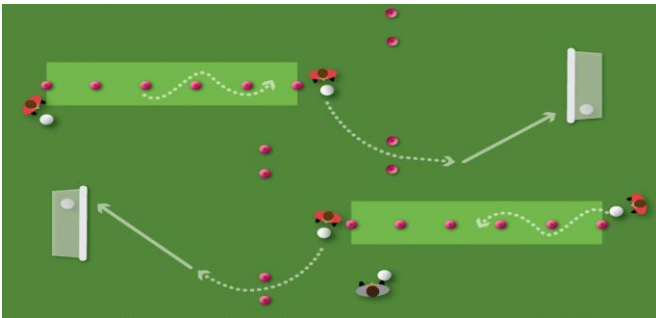
- Førsteberøringer med begge ben
- Flade spark med begge ben
- Orientering i forhold til medspillere og modspillere

## Differentiering

- + Spillerne har kun en berøring
- + Breddere bane, så baglinjen på begge halvdele er længere
- -----
- - Frit antal berøringer
- - Mindre bane
- - Flere spillere på hvert hold

## Afslutninger og kamp:

### Driblinger til afslutning øvelse 1:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=101>

#### Beskrivelse

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold og afslutninger. Der opstilles rækker af 6-8 kegler med max. 1 meter mellem hver kegle. 3 meter efter hver keglerekke opstilles to kegleporte på ca. 1 meter. Ved hver keglerekke skal der være 3-5 spillere. Spillerne dribler skiftevis gennem keglerekkerne og laver forskellige footwork øvelser. Efterfølgende foretages en acceleration gennem en af portene. Spillerne dribler skiftevis til højre og venstre gennem portene.

#### Eksempler på øvelser:

- Drible kun med venstre fod
- Drible kun med højre fod
- To berøringer den ene vej gennem keglerne med højre yderside, derefter den anden vej med venstre yderside

#### Fokuspunkter

- Spillerne kommer igennem keglerne uden at træde over dem
- Korrekt udførelse af øvelserne
- Acceleration gennem portene
- Afslutninger med begge ben

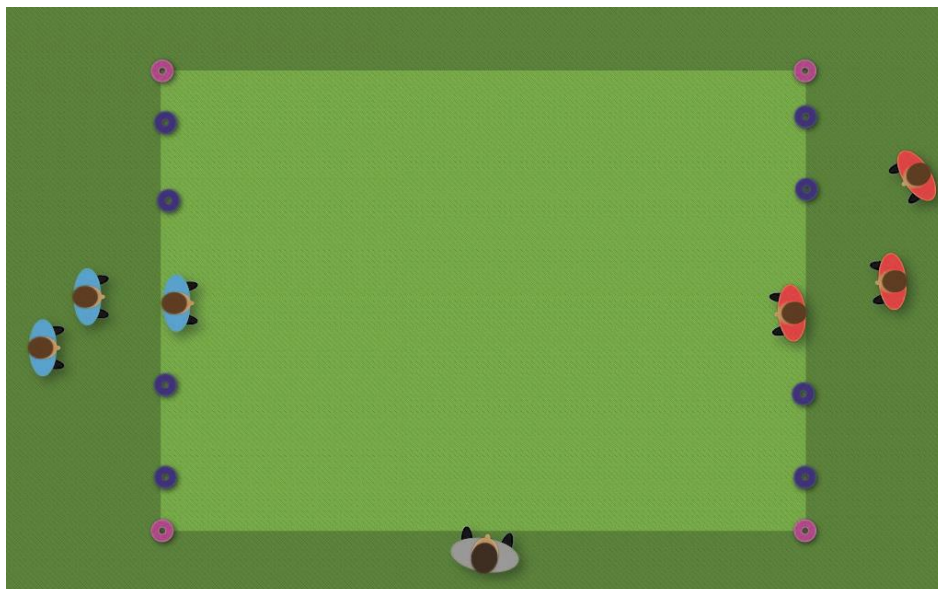
#### Differentiering

- + Svære og sammesatte øvelser
- + Spillerne forsøger at løfte blikket
- + Kigge op inden afslutning
- + Højere tempo
- -----
- - Simple øvelser gennem keglerne
- - Større mellemrum mellem keglerne
- - Lavere tempo

Årgang 2009-2005 (U9-U13)

## Leg og koordination:

1v1 fangeleg med og uden bold øvelse 1:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=127>

### Beskrivelse

Denne øvelse træner koordination, kropsfinter og temposkift i 1v1 situationer uden bold. Der laves en firkant på 12 x 8 meter med en midterlinje og to keglemål i hver ende. Størrelsen af firkanten afhænger af spillernes alder. Spillerne fordeles mellem keglemålene i begge ender. Den ene spiller er angriber og skal forsøge at komme forbi forsvareren uden at blive rørt, og derefter løbe igennem et af de to keglemål. Forsvareren skal altså bare røre angriberen, inden angriberen løber igennem et af målene. Der kan spilles med, at angriberen får et point, hvis han løber igennem et målene uden at være rørt, og forsvarsspilleren får ligeledes et point, hvis han når at røre angriberen. Når man har været angriber, bliver man forsvarer på næste tur. Der kan også laves to hold, som konkurrerer mod hinanden.

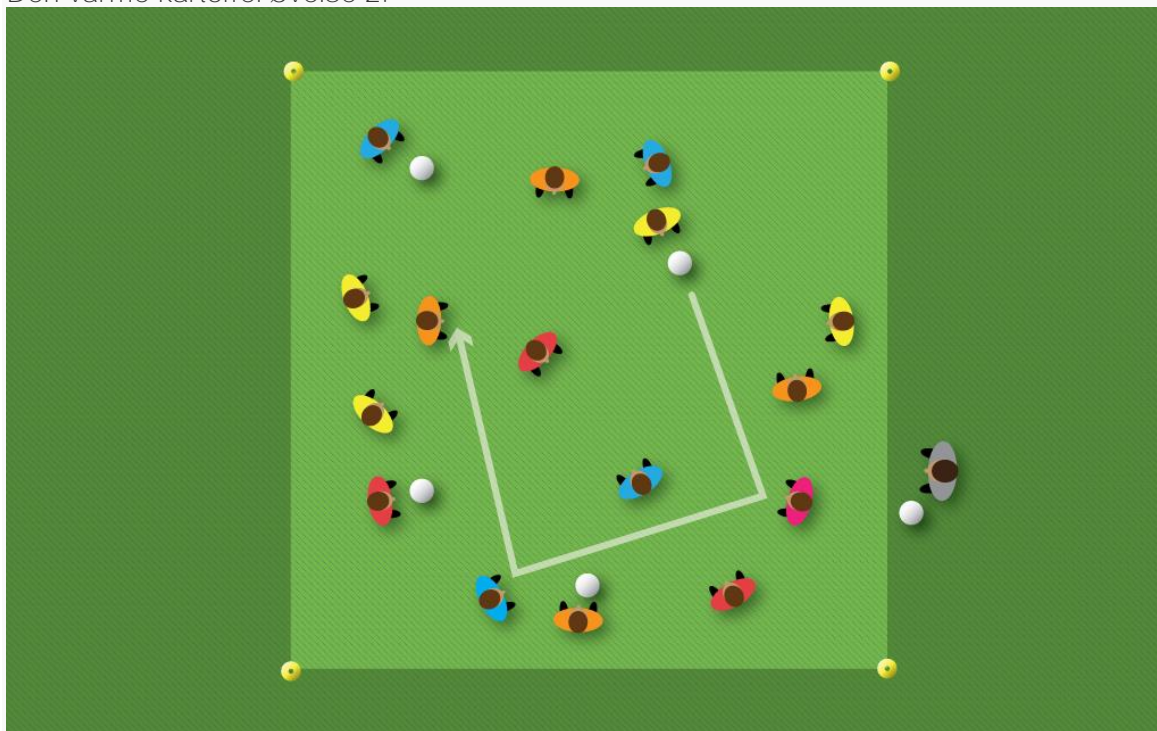
### Fokuspunkter

- Kropsfinter
- Temposkift og retningskift

### Differentiering

- + Forsvarer får to point, hvis han rører angriberen, inden angriberen kommer over midterlinjen
- + Angriber kan score i alle 4 mål, når han har passeret midterlinjen
- + En træner viser med forskellige farver veste, hvilket mål angriberen skal løbe igennem
- -----
- - Målene placeres på siderne af firkanten
- - Forsvarer må først starte, når angriber passerer midterlinjen

## Den varme kartoffel øvelse 2:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=62>

## Beskrivelse

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold og orientering. Der laves en firkant på max. 20 x 20 meter, størrelsen afhænger af antallet af spillere. Spillerne deles i grupper a 3-4 spillere, og hver gruppe har sin egen farve veste på. Der skal være bolde svarende til antallet af farver. Spillerne løber rundt i firkanten og spiller boldene til hinanden, men de må IKKE spille en bold til en spiller med samme farve vest på. Spillerne skal hele tiden være i bevægelse og kalde på bolden.

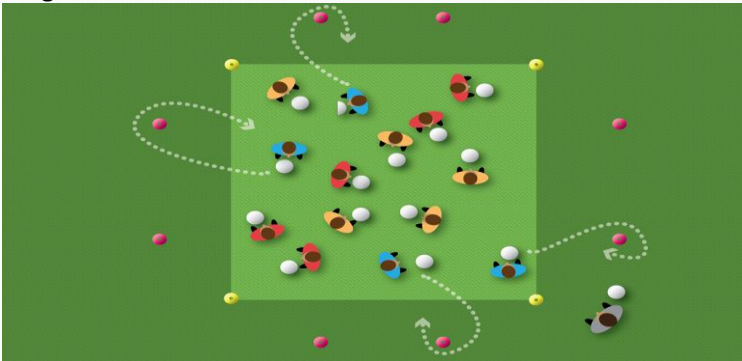
## Fokuspunkter

- Orientering efter medspillere/farver
- Bevægelse for boldholder
- Ingen kommunikation mellem spillerne

## Differentiering

- + Flere bolde
- + Kun pasninger med mindre gode ben
- + Opdele firkanten i flere felter
- + Krav til max. antal berøringer
- + Temposkift efter pasning
- -----
- - Færre bolde
- - Færre farver
- - Spillerne må kommunikere med hinanden

## Frugtsalat øvelse 3:



<http://www.soccerskills.dk/oplevelse?id=102>

## Beskrivelse

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold og driblinger. Der laves en firkant på ca. 15 x 15 meter, størrelsen er afhængig af antallet af spillere. Rundt om firkanten opstilles 8 kegler, som spillerne skal dribble ud og runde på et bestemt signal. spillerne deles i 3 grupper i tre forskellige farver. Spillerne løber frit rundt mellem hinanden i firkanten og laver forskellige øvelser. Træneren eller en spiller viser, hvordan øvelserne skal udføres.

## Eksempler på øvelser:

- Spiller dribler kun med det ene ben. først venstre, bagefter højre.
- Bolden flyttes mellem indersiderne
- Bolden flyttes skiftevis mellem højre og venstre yderside
- Bolden stoppes med en del af kroppen. fx knæet, pande eller bagdelen

Når træneren siger en bestemt farve, skal det pågældende hold ud og runde en af de kegler, som er placeret rundt om firkanten. Spillerne må ikke løbe rundt om samme kegle, og skal derfor orientere sig om hvilke kegler der er ledige.

## Fokuspunkter

- Bolden tæt på fødderne
- Korrekt udførelse af øvelserne
- Orientering i forhold til de andre spillere
- Temposkift til kegle udenfor firkanten og tilbage igen

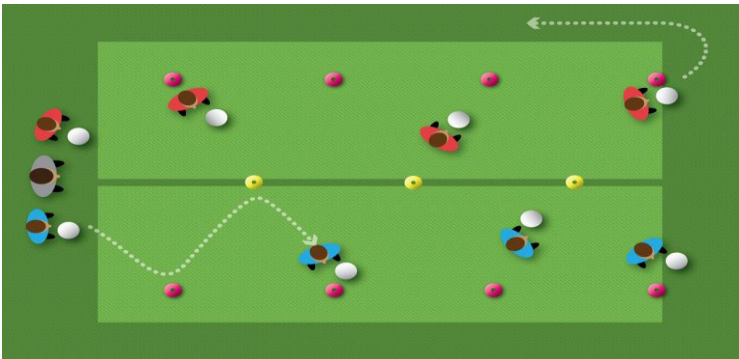
## Differentiering

- + Svære og sammensatte øvelser
- + Færre kegler udenfor firkanten
- + Der gives i stedet signal med trøjer i samme farve som grupperne
- -----
- - Simple øvelser
- - Flere kegler udenfor firkanten
- - Færre grupper/farver



## Driblinger & afslutninger:

### Zig-Zag med og uden mål øvelse 1:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=20>

#### Beskrivelse

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner koordination m. bold, vendinger, driblinger og cuts. Der opstilles tre rækker a 4-5 toppe med max. 5 meters mellemrum imellem hver top. Spillerne fordeles på de to yderrækker med 3-5 spillere i hver række. Spillerne dribler zig-zag gennem banen og laver forskellige øvelser. Ved hver kegle laves en finte, vending eller cut. Træneren eller en spiller viser, hvordan øvelserne skal udføres.

#### Eksempler på øvelser:

- Cuts med ydersiden/indersiden
- Husmandsfinte, step over finte, sparkefinte
- C. Ronaldo finte, hvor man slår bolden bagom støttebenet
- Vendinger med ydersiden, indersiden, fodsålen

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

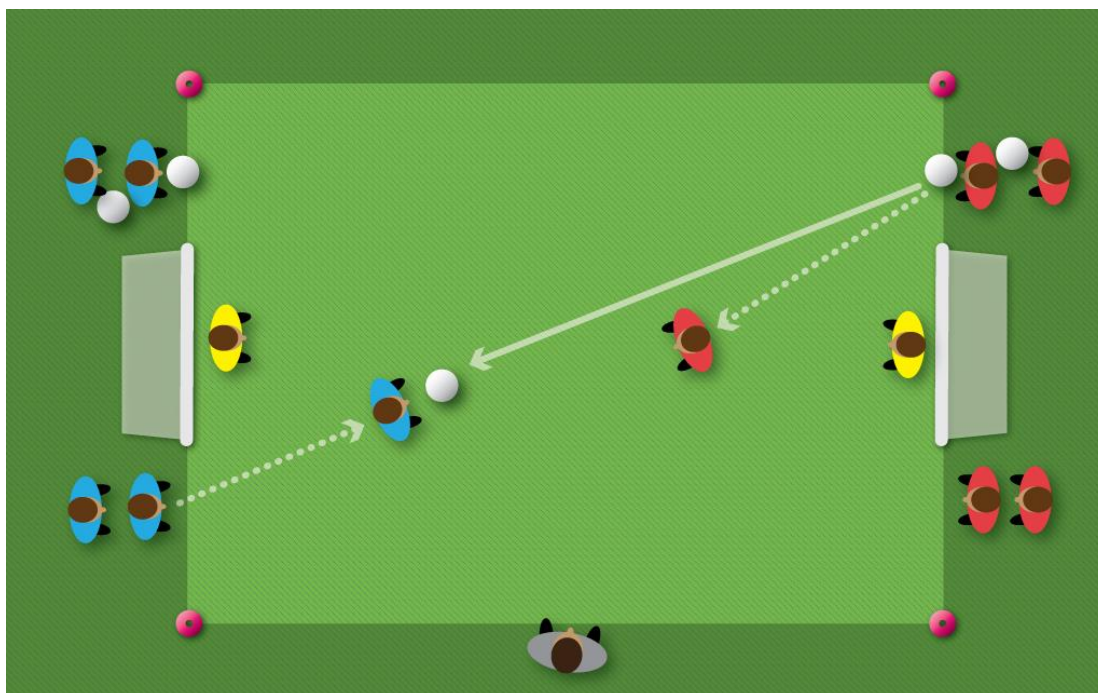
#### Fokuspunkter

- Korrekt udførelse af øvelserne
- Bruge begge ben
- Bolden tæt på fødderne
- Lavt tyngdepunkt

#### Differentiering

- + Krav til temposkift
- + Svære og sammensatte øvelser
- + Løfte blikket fra bolden
- + Højere tempo
- -----
- - Lavere tempo
- - Simple øvelser

## 1v1 med afslutninger øvelse 2:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=35>

## Beskrivelse

Denne øvelse træner driblinger, finter og afslutninger. Der laves en firkant på 10 x 15-20 meter med to 5-mands eller 7-mands mål i hver ende. Spillerne deles i to grupper, som placerer sig på hver sin side af målene. Spillerne på den ene side af målene har bolde, som serves diagonalt til en spiller som bliver angriber. Serveren bliver forsvarer, og der spilles 1v1. Angriberen skal forsøge at score i målet bagved forsvarsspilleren. Får forsvarsspilleren fat i bolden, skal han forsøge at score i det andet mål. Når bolden er spillet færdig, skifter spillerne til diagonalt modsat række, så de skifter mellem at være forsvarer og angriber.

## Fokuspunkter

- Temposkift forbi forsvarsspiller, også gerne med retningskift
- Kunne gå begge veje forbi forsvarsspiller
- Afstand til forsvarsspiller på ca. 1 meter når driblingen laves
- Afslutninger med begge ben

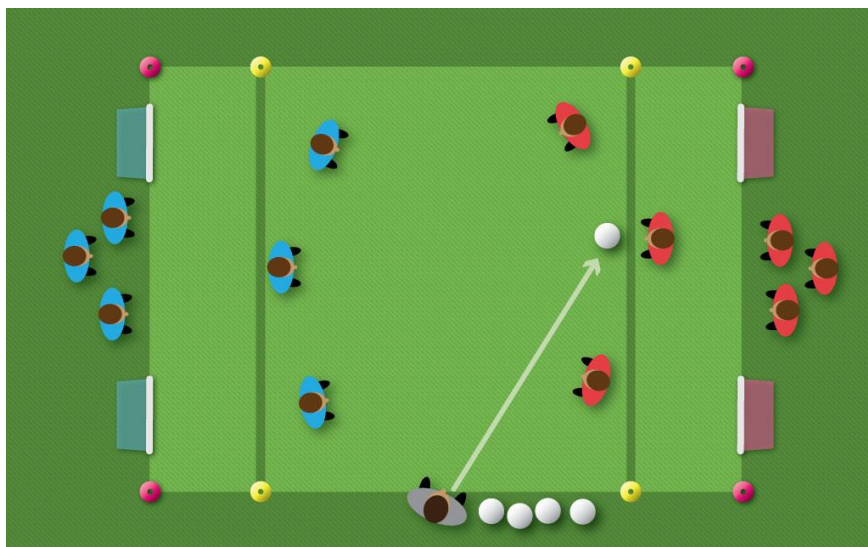
## Differentiering

- + Krav til korrekt tempo/temposkift
- + Omstilling efter boldtab
- + Sætte tempo i førsteberøring
- + Tidsbegrænsning, så angriber skal søge afslutning hurtigt
- -----
- - Passiv forsvarsspiller



## Spilforståelse:

### Horst Wein øvelse 1:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=33>

#### Beskrivelse

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 forsvare 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.

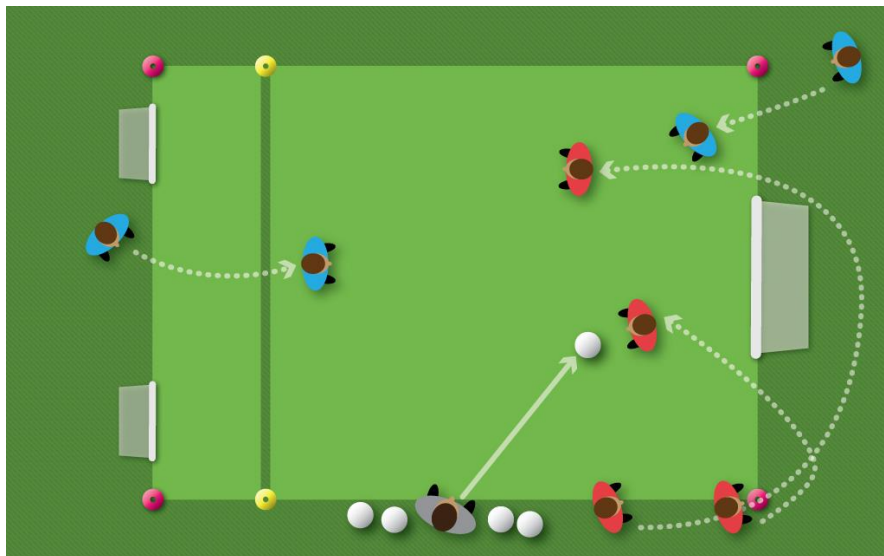
#### Fokuspunkter

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

#### Differentiering

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

## 2v2 med pres fra to sider øvelse 2:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=91>

## Beskrivelse

Denne øvelse træner spilforståelse i 2v2 situationer. Der laves en firkant på 15 x 10 meter med to 3-mands mål i den ene ende og et 5-mands mål i den anden ende. Der laves scoringszoner 1-2 meter fra 3-mands målene, og boldholder skal ind i scoringszonen før der må afsluttes. Spillerne inddeles parvis, og de to angribere placeres sammen på en af siderne, mens de to forsvarsspillere placeres hhv. mellem 3-mands målene og i den anden ende modsat angriberne. Øvelsen starter med, at den ene angriber skal løbe rundt om 5-mands målet og ind på banen, mens den anden angriber løber rundt om den nærmeste hjørnekegle. Træneren server bolden til nærmeste angriber, og forsvarsspillerne må løbe ind på banen, idet bolden bliver servet. Derved kommer der en forsvarsspiller både forfra og bagfra. Angriberne skal nu forsøge at score i 3-mands målene. Der kan også bruges små keglemål, hvor angriberne scorer ved at dribble bolden igennem målene. Hvis forsvarsspillerne erobrer bolden, skal de forsøge at score i 5-mands målet.

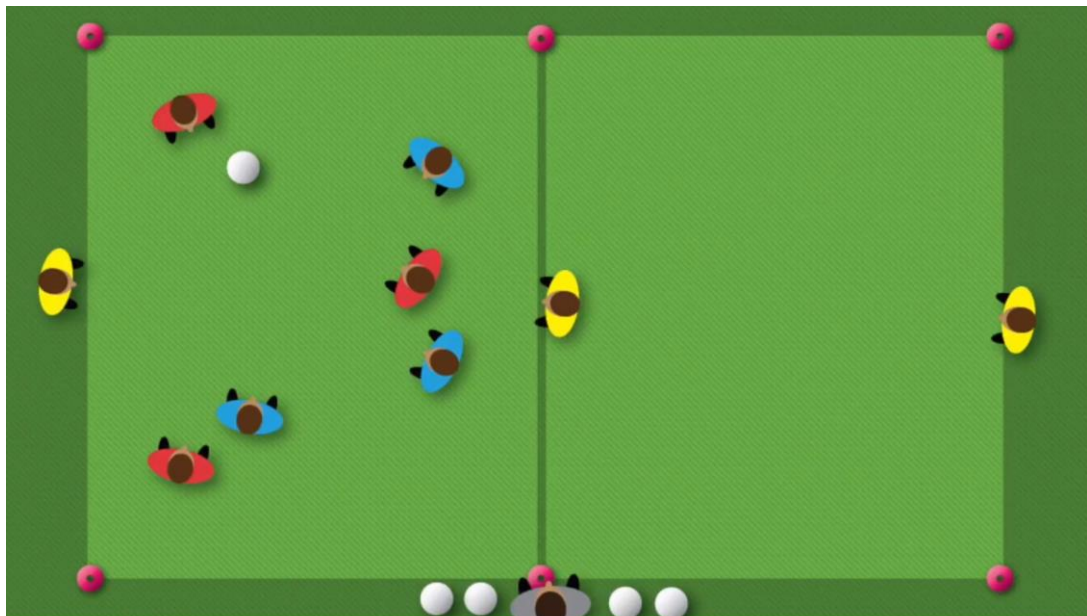
## Fokuspunkter

- Sætte tempo/retning i førsteberøring
- Bevægelse for boldholder
- Søg scoring hurtigt, inden presset kommer bagfra
- Hurtig omstilling efter boldtab/erobring

## Differentiering

- + Mindre bane
- + Serven til angriber kommer i luften
- -----
- - Større bane
- - Ingen scoringszone
- - Forsvarsspillerne må først løbe, idet angriber modtager serven

## Twente øvelse 3:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=54>

## Beskrivelse

Denne øvelse træner spilforståelse i overtalsspil i små områder. Der laves en firkant på 12 x 15-20 meter, og den deles så på midten i to lige store firkanter. Spillerne inddeles i 3 hold a 3 spillere. Der spilles 3v3 i den ene firkant. Det sidste hold er bender, som er placeret i begge ender og på midterlinjen. Hvis man kan ramme den midterste bende og han kan ramme en spiller fra samme farve som spillede ham, må spillet flyttes ned i den anden firkant til den modsatte endebende. Alle spillere på bær benderne skifter nu firkant, og spillet fortsætter. Efter ca. 2 min skiftes benderne. Spillerne skal hele tiden forsøge at danne en ruderformation med en spiller centralt.

## Fokuspunkter

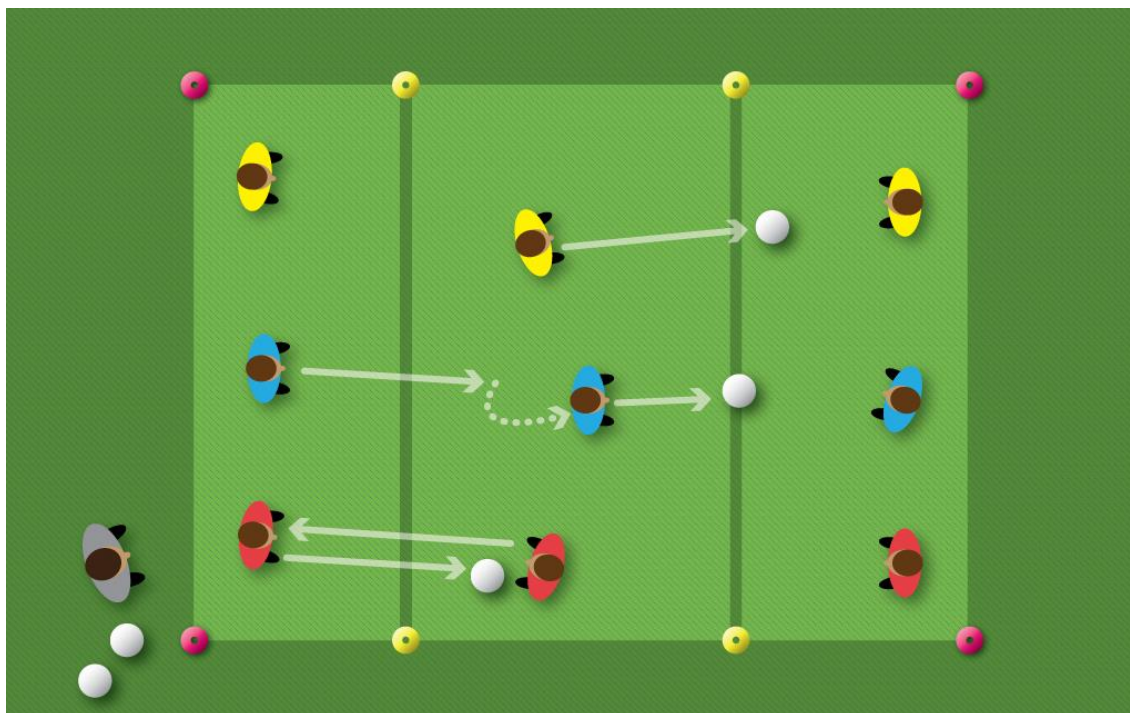
- Åben krop hos spillerne på siderne
- Den ekstra spiller placerer sig længst nede i modsatte firkant
- Vurdere hvornår der skal skiftes firkant
- Bruge begge ben

## Differentiering

- + Spil på 3. mand, før der må flyttes firkant
- + Danne ruderformation med en spiller centralt
- + Mindre firkanter
- + Krav til max. antal berøringer
- -----
- - Større firkanter
- - Passive forsvarsspillere til at starte med
- - Ingen krav til hvornår der må skiftes firkant

## 1.berøringer og afleveringer:

Farvespillet øvelse 1:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=103>

### Beskrivelse

Denne øvelse træner pasninger, førsteberøringer og vendinger. Der laves en firkant på 15 x 20-25 meter. Størrelsen afhænger af antallet af spillere og spillernes niveau. Firkanten opdeles i 3 zoner, hvor midterzonen er større end endezonerne. Spillerne deles i grupper a 3 spillere, og de placerer en spiller i hver zone. Hver gruppe har en bold. Det gælder for grupperne om at få bolden fra den ene endezone til den anden endezone ved at spille ind på spilleren i midten, som skal vende spillet.

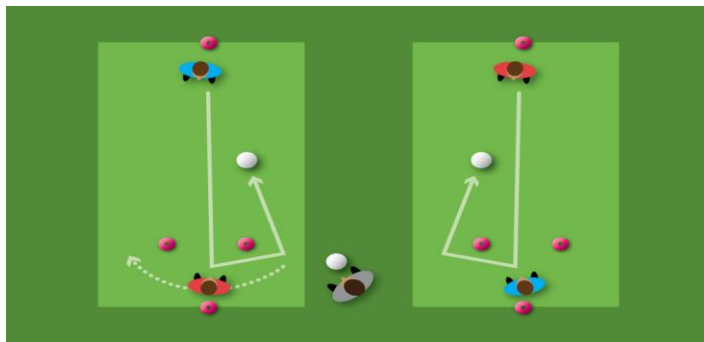
### Fokuspunkter

- Kvalitet i inderside pasninger
- Kvalitet i førsteberøringer og vendinger
- Orientering i forhold til de andre spillere
- Frigøre sig før boldmodtagelse

### Differentiering

- + Flere spillere i midterzonen
- + Krav til antal berøringer
- -----
- - Færre spillere i midterzonen
- - Midterzonen gøres større

## Pendulet øvelse 2:



<http://www.soccerskills.dk/oevelse?id=82>

## Beskrivelse

Denne øvelse kan bruges som opvarmning. Den træner førsteberøringer og pasninger. Der laves to små trekantede, hvor spillerne skal arbejde ud fra. Spillerne arbejder sammen parvis. Spillerne skiftes til at være server og modtager. Serveren afleverer enten fladt eller kaster bolden til makkeren, som skal håndtere bolden på forskellige måder. Træneren eller en spiller viser, hvordan øvelserne skal udføres.

## Eksempler på øvelser:

- Tage sin førsteberøring ud af trekanten og spille en pasning tilbage
- Sidebevægelser ud af trekanten. Modtage bolden skiftevis til højre og venstre for trekanten og spille en pasning tilbage
- Sidebevægelser ud af trekanten. Modtage bolden i luften skiftevis til højre og venstre for trekanten, tage en førsteberøring og spille en pasning tilbage
- Sidebevægelser ud af trekanten. Modtage bolden i luften skiftevis til højre og venstre for trekanten og heade den tilbage på førsteberøring.
- Sidebevægelser ud af trekanten. Modtage bolden i luften skiftevis til højre og venstre for trekanten og flugte den tilbage på førsteberøring.
- Sidebevægelser ud af trekanten. Modtage bolden i luften skiftevis til højre og venstre for trekanten, tage en førsteberøring og flugte den tilbage.

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

## Fokuspunkter

- Korrekt udførelse af øvelserne
- Bruge begge ben

## Differentiering

- + Svære og sammensatte øvelser
- + Krav til kvalitet i de tekniske færdigheder
- -----
- - Frit antal berøringer
- - Simple øvelser