



”Den røde tråd - specifik træning m.m.”

U6 - U9 (Sjov og leg)				
Teknisk træning	Fysisk træning	Taktisk træning	Mental træning	Socialt/andet
• 'Mig og min bold'	• Udvikling af hele kroppen (kropskernen)	• Spilleren – bolden	• Indre motivation	• Træningspas på tværs af årgangene
• Koordination	• Hurtighed	• 'Spillet er træneren'	• Trivsel	• Sammenhold/klubånd
• Alsidig træning	• Styrke (egen kropsvægt)	• 1v1-4v4	• Glæde	både spillere og forældre
• Teknisk basis	• Bevægelighed	• Boldbasis	• Kompetence	• Forældreindvolvering
• Boldkoordination	Agility	• Spilforståelse		• Respekt
	• Dynamisk balance			• Sociale spilleregler
	• Spring/Sprinttræning			• Ingen særskilt/decideret niveaudeling før U8
	(målrettet leg)			
	• Løbetræning			
U9 - U13 (Udvikle sig teknisk)				
Teknisk træning	Fysisk træning	Taktisk træning	Mental træning	Socialt/andet
• Sparkeformer	• Spring og sprint	Individuelle taktiske færdigheder med udgangspunkt i:	• Afspænding	• Kendskab til regler
• 1. berøring	• Frekvenstræning (hurtige fødder)	• Småspil (1v1-7v7)	• Indre motivation	• Være en holdspiller
• Driblinger	• Opbygning af fysik	• Over- og undertalssituationer	• Målsætning	• Ansvarlighed
• Finter	• Træningsmængde op	• Spilforståelse	• Visualisering	• Indlæring af off-side regel
• Hovedstød	• Brug egen kropsvægt / Agility	• Systemopbygning	• Parathed	• Mødedisciplin
• Vendinger	• Balance		• Fokusering	• Fællesskab
• "leg med bold"	• Styrketræning		• Indre dialog	
• Indersider - pasningsspil	• Spring/Sprinttræning		• Tænke fodbold	
• Indkast	• Stabilitetstræning			
• Teknisk basis (boldkontrol)	• Aerob træning med bold			
U14 - U17 (Udvikle sig taktisk, mentalt og fysisk)				
Teknisk træning	Fysisk træning	Taktisk træning	Mental træning	Socialt/andet
• 1v1 situationer	• Først teknisk udvikling siden fysisk udvikling	Holdtaktik:	• Selvtillid	• Ansvarlighed
• Hovedstød	• Ska desforebyggende træning	• Forsvarsspil	• Spændingsregulering	• Respekt
• Pasninger	Agility	• Erobringsspil	• Præstere under pres	• Mødedisciplin
• Afslutninger	• Styrketræning	• Opbygningsspil	• Stresshåndtering	• Fællesskab
• 1. berøring	• Spring/Sprinttræning	• Afslutningsspil	• Parathed/fokusering	
• Indlæg	• Stabilitetstræning	• Omstillingsspil	• Målsætning	
	• Aerob træning med bold	• 7v7-11v11	• Motivation	
		Pige/dameafd. aftalt at spillesystemet er 4-4-2		
U18 - U21 (Taktisk forståelse, metal styrke, generel optimering)				
Teknisk træning	Fysisk træning	Taktisk træning	Mental træning	Socialt/andet
Anvendt teknik i højt tempo	• Optimering af præstationsparametre	Taktisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem.	• Indre motivation	• Ansvarlighed
Teknisk træning med udgangspunkt i DBUs udviklingssystem.	• Integreret fysisk træning	• Udvikling af/fra basal taktik	• Trivsel	• Respekt
• Udvikling af/fra basal teknik	Agility		• Glæde	• Mødedisciplin
• Optimering af spidskompetencer	• Styrketræning		• Kompetence	• Fællesskab
	• Spring/Sprinttræning			
	• Stabilitetstræning	Pige/dameafd. aftalt at spillesystemet er 4-4-2		
	• Aerob træning med bold			