



## Spillerudviklingsprogram – U5 - U12

*Mentalt – Teknisk – Taktisk - Fysisk*

<b>Spillerudviklingsprogram</b>	<b>Mikrofodbold U5-U6-U7-U8</b>	<b>Børnefodbold U9-U10-U11-U12</b>
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Viljen til at selvtræne (hjemmearbejde)</li> <li>● Viljen til at lære</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Viljen til at selvtræne (hjemmearbejde)</li> <li>● Ændringsparathed</li> <li>● Konkurrencegen</li> <li>● Viljen til at lære</li> <li>●</li> </ul>
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Indersidespark H/V</li> <li>● Lodret vristspark H/V</li> <li>● 1. berøring H/V</li> <li>● Vendinger H/V</li> <li>● Finter H/V</li> <li>● Stop &amp; Start</li> <li>● Ballmastery H/V</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Indersidespark H/V</li> <li>● Lodret vristspark H/V</li> <li>● Halvliggende vristspark H/V</li> <li>● 1. berøring H/V</li> <li>● Vendinger H/V</li> <li>● Finter H/V</li> <li>● Stop &amp; Start</li> <li>● Headninger</li> <li>● Tacklinger</li> <li>● Ballmastery H/V</li> </ul>
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pasningsspillet</li> <li>● 1:1 offensiv</li> <li>●</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pasningsspillet</li> <li>● 1:1 offensiv</li> <li>● VI har bolden</li> <li>● 1:1 defensiv</li> <li>● DE har bolden</li> <li>● Spilintelligens</li> </ul>
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Behændighed</li> <li>● Balance</li> <li>● Koordination</li> <li>● Footwork m/u bold</li> <li>● Ballmastery</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Behændighed</li> <li>● Balance</li> <li>● Koordination</li> <li>● Footwork m/u bold</li> <li>● Ballmastery</li> <li>●</li> </ul>



## Spillerudviklingsprogram – U13 - U18

*Mentalt – Teknisk – Taktisk - Fysisk*

Spillerudviklingsprogram	U13 - U14	U15 - U18
Mentalt	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Viljen til at selvtræne (hjemmearbejde)</li> <li>● Viljen til at lære</li> <li>● Attitude</li> </ul> <p><b>I fasen august – november</b> Viljen til at lære</p> <p><b>December – Januar</b> Viljen til at selvtræne</p> <p><b>Uge 2 – marts</b> Attitude</p> <p><b>April – Juni</b> Viljen til at lære Attitude</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Viljen til at selvtræne (hjemmearbejde)</li> <li>● Ændringsparathed</li> <li>● Konkurrencegen</li> <li>● Viljen til at lære</li> <li>● Attitude</li> </ul> <p><b>I fasen august – november</b> Viljen til at lære Konkurrencegen Ændringsparathed</p> <p><b>December – Januar</b> Viljen til at selvtræne</p> <p><b>Uge 2 – marts</b> Konkurrencegen Attitude</p> <p><b>April – Juni</b> Viljen til at lære Attitude Konkurrencegen</p>
Teknisk	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Indersidespark H/V</li> <li>● Lodret vristspark H/V</li> <li>● 1. berøring H/V</li> <li>● Vendinger H/V</li> <li>● Finter H/V</li> <li>● Stop &amp; Start</li> <li>● Headninger</li> <li>● Ballmastery</li> <li>● Færdighedstræning</li> </ul> <p><b>I fasen august – november</b> 1 berøring Vendinger Ballmastery Sparketekniske færdigheder H/V</p> <p><b>December – Januar</b> Ballmastery</p> <p><b>Uge 2 – marts</b> Vendinger Finter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Indersidespark H/V</li> <li>● Lodret vristspark H/V</li> <li>● Halvliggende vristspark H/V</li> <li>● 1. berøring H/V</li> <li>● Vendinger H/V</li> <li>● Finter H/V</li> <li>● Stop &amp; Start</li> <li>● Headninger</li> <li>● Tacklinger</li> <li>● Ballmastery</li> <li>● Færdighedstræning</li> </ul> <p><b>I fasen august – november</b> 1 berøring Vendinger Ballmastery Sparketekniske færdigheder H/V</p> <p><b>December – Januar</b> Ballmastery</p> <p><b>Uge 2 – marts</b> Vendinger Finter</p>

	<p>Stop &amp; start  <b>April – Juni</b>  Sparketekniske færdigheder  H/V  Headninger  tacklinger  1 berøring H/V</p>	<p>Stop &amp; start  <b>April – Juni</b>  Sparketekniske færdigheder H/V  Headninger  tacklinger  1 berøring H/V</p>
Taktisk	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pasningsspillet</li> <li>● 1:1 offensiv</li> <li>● Spilintelligens</li> <li>● Færdighedstræning</li> </ul> <p><b>I fasen august – november</b>  Pasningsspillet  VI har bolden  Spilintelligens  <b>December – Januar</b>  <b>Uge 2 – marts</b>  Vi har bolden  1v1 offensiv  <b>April – Juni</b>  Færdighedstræning  Opsamling på 1v1 offensiv  Spilintelligens</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pasningsspillet</li> <li>● 1:1 offensiv</li> <li>● VI har bolden</li> <li>● 1:1 defensiv</li> <li>● DE har bolden</li> <li>● Spilintelligens</li> <li>● Færdighedstræning</li> </ul> <p><b>I fasen august – november</b>  Pasningsspillet  VI har bolden  Spilintelligens  <b>December – Januar</b>  <b>Uge 2 – marts</b>  De har bolden  1v1 defensiv  <b>April – Juni</b>  Færdighedstræning  Opsamling på 1v1 offensiv defensiv  Spilintelligens</p>
Fysisk	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Behændighed</li> <li>● Balance</li> <li>● Koordination</li> <li>● Footwork m/u bold</li> <li>● Ballmastery</li> <li>● Styrketræning</li> </ul> <p><b>I fasen august – november</b>  Koordination  Fast foodwork  <b>December – Januar</b>  Styrketræning  <b>Uge 2 – marts</b>  Styrketræning  <b>April – Juni</b>  Balance  Behændighed</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Behændighed</li> <li>● Balance</li> <li>● Koordination</li> <li>● Footwork m/u bold</li> <li>● Ballmastery</li> <li>● Hurtighed tilvænning</li> <li>● Styrketræning</li> <li>● Intervalløb</li> </ul> <p><b>I fasen august – november</b>  Koordination  Fast foodwork  <b>December – Januar</b>  Styrketræning  Interval løb  <b>Uge 2 – marts</b>  Styrketræning  <b>April – Juni</b>  Hurtighed  Balance  Behændighed</p>

