

Læringsmål U10 – U19

Skaleringsskala
1 = introduktion
2 = kunne
3 = beherske
4 = mestre

Spillestils Curriculum

Hovedområde/ Læringsmål	U10 5v5	U11 8v8	U12 8v8	U13 8v8/ 11v11	U14 11v11	U15 11v11	U16/U17 11v11	U18/U19 11v11
Fase 1 / Opbygningsspil								
2 mandsopbygning overfor højt pres	1	1	2	2	3	3	4	4
2 mandsopbygning overfor middel pres	1	1	2	3	3	4	4	4
2,5 mandsopbygning overfor højt pres				1	2	3	4	4
Fase 2 / Opbygningsspil								
Støttespil	1	1	2	3	3	4	4	4
Modsatrettede bevægelser			1	2	3	3	4	4
Spilvendinger		1	1	2	3	3	4	4
Retvendt boldholder: Dybt før bredt		1	1	2	3	4	4	4
Løb i bagrum (dybt på bagkæden)				1	2	3	4	4
Sidevendte/retvendte spillere spiller fremad	1	1	2	3	3	4	4	4
Skabe 1v1 situationer i siderum	1	1	2	2	3	3	4	4

Skabe lokale overtal på siden			1	2	3	3	4	4
Fase 3 / Afslutningsspil								
Indløb i feltet til indlæg på forreste, bagerste, pletten og cutback		1	1	2	3	4	4	4
Gennembrud i siderum		1	1	2	3	3	4	4
Gennembrud i halvrum			1	2	2	3	4	4
Gennembrud i midterrum			1	1	2	3	3	4
Modsatrettede bevægelser		1	1	2	3	3	4	4
Dybdeløb på bagkæden		1	1	2	3	3	4	4
Skabe lokale overtal på siden			1	2	3	3	4	4
Erobringsspil								
Kantpres overfor 2 mands opbygning		1	1	2	3	4	4	4
Én op og tre under	1	1	2	2	3	3	4	4
Timeglasmodellen			1	2	3	4	4	4
Pres på rygvendt modstander	1	1	2	2	3	3	3	4
Forsvarsspil								
Forsvarsspil i ubalance				1	2	2	3	3

Kompakthed			1	1	2	3	3	4
Sideforskydning			1	1	2	3	3	4
Pumpebevægelser**				1	1	2	3	3
En op og tre under				1	1	2	3	3
Defensive indlæg		1	1	1	2	2	3	3
Timeglasmodellen			1	2	3	4	4	4
Omstillinger VI-DE								
Returløb i sprint og reorganisering	1	2	2	3	3	4	4	4
Luk pasningslinjer - Områdeorienteret genpres				1	2	2	3	3
Mands- og boldorienteret genpres	1	2	3	4	4	4	4	4
Omstillinger DE-VI								
All out runs - Overhal boldholder	2	2	3	3	4	4	4	4
Søg afslutning hurtigst muligt	1	1	2	2	3	4	4	4
Tænk og spil fremad - væk fra erobringszone	1	2	2	3	3	4	4	4

Spilintelligens Curriculum

VI

Hovedområde/ Læringsmål	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16/U17	U18/U19
Fase 1 / Opbygningsspil								
Opsøge pres	1	1	2	2	3	4	4	4
Spil forbi pres	1	1	2	2	3	4	4	4
Spil på bevægelse (spil i rum)			1	1	2	3	3	4
Spil på 2. og 3. bevægelse				1	2	3	3	4
Gøre banen stor - bred + dyb	1	1	2	2	3	3	4	4
Skabe trekanter i opspillet		1	1	2	2	3	4	4
Modsatrettede bevægelser			1	1	2	2	3	4
Spil igennem, udenom eller over pres	1	1	2	2	3	4	4	4
Positionering igennem, udenom og over	1	1	2	2	3	4	4	4
Forberede sit eget rum til boldmodtagelse		1	1	2	2	3	3	3
Fase 2 / Opbygningsspil								
Løb foran retvendt boldholder	1	1	1	2	3	3	4	4
Rygvendt boldholder = Støttespil		1	1	2	2	3	3	3

Modsatrettede bevægelser			1	1	2	2	3	4
Skabe og udnytte overtalssituationer	1	1	2	2	3	3	4	4
Vend frem når du kan, spil i støtte når du skal	1	1	2	2	3	4	4	4
Spil på bevægelse (spil i rum)			1	2	2	3	4	4
Spil på 2. og 3. bevægelse				1	2	3	3	4
Spil og løb	1	1	2	2	3	4	4	4
Spilvendinger - spil væk fra pres		1	1	2	2	3	3	4
Forberede sit eget rum til boldmodtagelse			1	1	2	2	3	4
Spil igennem, udenom eller over pres	1	1	2	2	3	4	4	4
Fase 3 / Afslutningsspil								
Skab og udnyt overtal vha. inderlap og overlap	1	1	2	2	3	3	4	4
Spil og løb	1	2	2	3	3	4	4	4
Spil på 3. mand				1	2	2	3	3
Skab og udnyt 1v1 situationer	1	1	2	2	3	3	3	4
Blindsideløb			1	1	2	2	3	3
1v1 offensiv								
Få modstander ud af balance vha. finter/driblinger	1	1	2	2	3	3	3	4

Drible begge veje	1	1	2	2	3	3	3	4
Opsøg pres	1	1	2	2	3	3	3	4
Beskyt bolden	1	1	2	2	3	3	3	4
Udnyt ubalance vha. retningskift/temposkift	1	1	2	2	3	3	3	4

DE

Hovedområde/ Læringsmål	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16/U17	U18/U19
1v1 defensiv								
Sprint i pres	1	2	2	3	3	4	4	4
Presstilling: Lavt tyngdepunkt og vinkel ifht. modstander	1	1	2	2	3	4	4	4
Gå på krop af modstander	1	1	2	2	3	3	4	4
Styre modstander i specifikke rum (vælg side)			1	1	2	3	3	4
Fasthold pres	1	1	2	2	2	3	3	3
Tving modstander ned i fart	1	1	2	2	2	3	3	4
Erobringsspil								
Sprint i pres	1	2	2	3	3	4	4	4
Skyggepres/ kantpres		1	1	2	2	3	3	4

Områdepres				1	2	2	3	3
Bryde bolden når den er undervejs		1	1	2	2	3	3	3
Styre modstander i specifikke rum			1	1	2	3	3	4

Teknisk curriculum

Hovedområde/ Læringsmål	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16/U17	U18/U19
Vendinger								
Indersidecut + ydersidecut	1	1	2	2	3	4	4	4
Cruyff	1	1	2	2	3	4	4	4
Fodsåls-vending	1	1	2	2	3	4	4	4
Stepover vending	1	1	2	2	3	4	4	4
Vending på 1. berøring	1	1	2	2	3	4	4	4
1.berøring								
Retningsbestemt 1. berøring	1	1	2	2	3	4	4	4
1.berøring - inderside og yderside	1	1	2	2	3	4	4	4
1.berøring i luften med fod, lår, hoved og bryst	1	1	1	2	3	3	4	4

Pasninger								
Ydersidepasning			1	2	2	3	4	4
Halvtliggende vristspark		1	1	2	2	3	4	4
Korte indersidepasninger	1	2	2	3	3	4	4	4
Lange indersidepasninger	1	2	2	3	3	4	4	4
Flade indlæg + rundskæv	1	2	2	3	3	4	4	4
Cutback og chipbolde	1	2	2	3	3	4	4	4
Dribling/finter								
Tempodribling	1	1	2	2	3	4	4	4
Husmandsfinte	1	1	2	2	3	4	4	4
Kropsfinten	1	1	2	2	3	4	4	4
Laudrupfinten	1	1	2	2	3	4	4	4
Skudfinten	1	1	2	2	3	4	4	4
Stepover	1	1	2	2	3	4	4	4
La Croqueta	1	1	2	2	3	4	4	4
Elastico	1	1	2	2	3	4	4	4
Okocha finten	1	1	2	2	3	4	4	4
Chop + double chop finten	1	1	2	2	3	4	4	4

Fysisk Curriculum

Hovedområde/ Læringsmål	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16/U17	U18/U19
I forbindelse med fodboldtræning								
Skadesforebyggende træning			1	2	3	4	4	4
Bevægelighed	1	2	2	3	3	4	4	4
Smidighed	1	2	2	3	3	4	4	4
Balance	1	2	2	3	3	4	4	4
Stabilitetstræning hele kroppen	1	2	2	3	3	4	4	4
Powertræning				1	2	2	3	4
Fitnessrum og udstyr								
Stabilitetstræning hele kroppen						2	3	4
Styrketræning med kropsvægt						3	3	4
Styrketræning med vægt						2	3	4
Powertræning						2	3	4
På banen med remedier								
Koordination	1	2	3	3	4	4	4	4
Springtræning Plyometrisk træning		1	2	3	4	4	4	4
Sprinttræning			1	2	3	3	4	4
Sprintteknik Acceleration			1	2	3	3	4	4
Retningsskift	1	1	2	2	3	4	4	4

Fysisk træningsindhold								
Aerob træning								
Lav-intensitetstræning	2	3	4	4	4	4	4	4
Moderat-intensitetstræning	1	2	3	4	4	4	4	4
Høj-intensitetstræning	1	2	3	3	4	4	4	4
Anaerob træning								
Tolerancetræning				1	2	3	4	4
Hurtighedstræning				1	2	3	4	4

Attitude curriculum

Hovedområde/ Læringsmål	U10	U11	U12	U13	U14	U15	U16/U17	U18/U19
Udvikling								
Træningsparathed		1	2	3	4	4	4	4
Målsætning		1	1	2	2	3	4	4
Mod								
Motivation		1	1	2	2	3	4	4
Koncentration	1	1	2	2	3	3	4	4
Kommunikation								
Verbal	1	1	1	2	2	3	3	4
Non-verbal				1	1	2	3	3