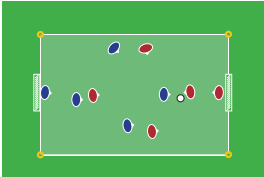
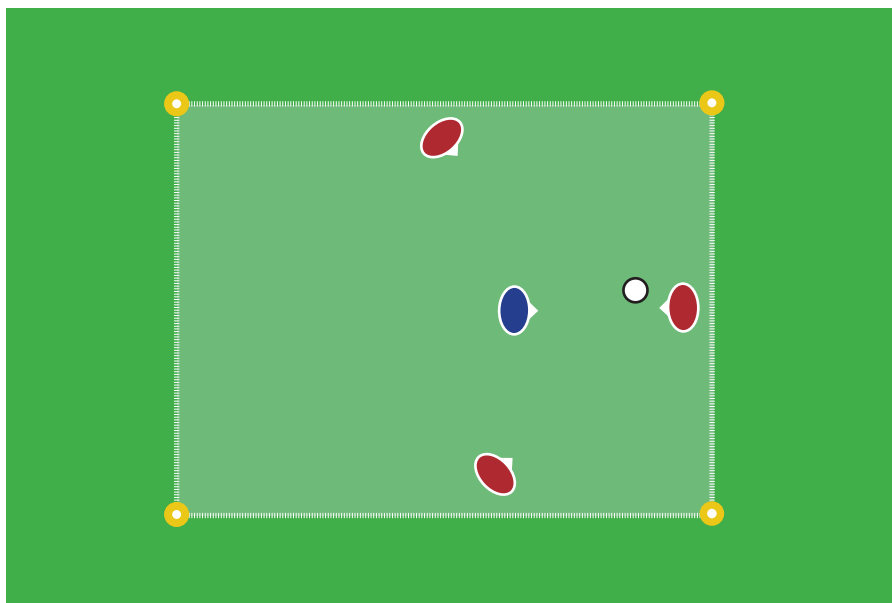


U11 // PROGRAM A

| TID | ØVELSE | FOKUSPUNKT | ANTAL | DIFFERENTIERING |
|-----------------|---|--|-------|---|
| 1 15-20 min. |  <p>Kant 3v1 https://youtu.be/YWyxNwo3xJs</p> | <ul style="list-style-type: none"> Låst fodled Støttefod | 8-10 | <ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større |
| 2 10-15 min. |  <p>2v1 - pres bagfra https://youtu.be/hLNVInI8DAE</p> | <ul style="list-style-type: none"> Ud af skyggen Låst fodled Holde fart | 6-10 | <ul style="list-style-type: none"> + Gør banen mindre (især bredde) - Større scoringszone |
| 3 15-25 min. |  <p>Mini soccer - Interval https://youtu.be/NklmdKt9yqk</p> | <ul style="list-style-type: none"> Temposkift Spil fremad Ud af skyggen | 8-10 | <ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone |
| 4 15-25 min. |  <p>Mini soccer - Bander https://youtu.be/0neUqS4foS8</p> | <ul style="list-style-type: none"> Temposkift Spil fremad | 8-10 | <ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave scoringszonen større |
| 5 15-30 min. |  <p>Kamp https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</p> | <ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op | 3-10 | <ul style="list-style-type: none"> + Spil med maks antal berøringer - Indsæt joker |



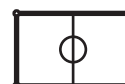
10-15 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



6- 13 ÅR



5 - 5 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Såfremt blå vinder bolden, eller den ryger ud, skal spilleren, som mistede den, i midten.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe trekanten i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny trekant.

Spillerne skal oftest stå imellem keglene og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Såfremt antal spillere ikke går op, kan de mest udfordrede spille 4v1. På den måde er det kun pasningen, som er i fokus og ikke bevægelsen.

FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

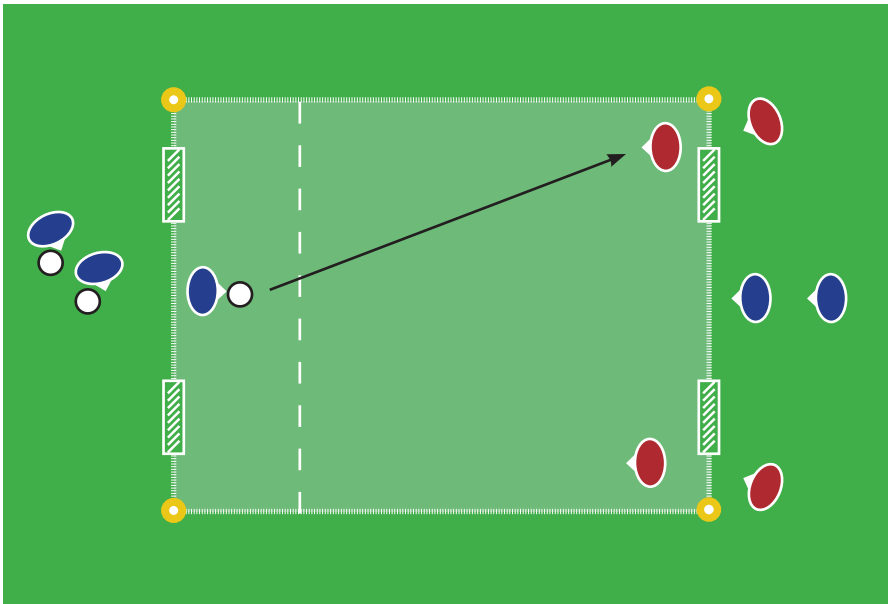
DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spil på 1. berøring
- - Lave banen større
- - spil 4v1

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - spilleren i midten taber
- Blå er i midten i to minutter, og skal se hvor mange bolde som kan erobres.

MINI SOCCER - 2V1 MED PRES BAGFRA



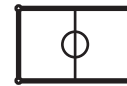
15-20 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



8- 12 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med pres, og hvornår vi skal spille bolden.

Blå spiller rød (valgfri), hvorefter rød skal score i et af de to mål modsat. Så snart rød rører bolden, må blå spiller bag dem løbe ned og hjælpe med at forsvare. Hvis blå erobrer bolden, skal hun/han forsøge at score i de andre mål. Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille bolden ind, inden de må score.

Rød skal forsøge at opsøge presset ved blå og spille bolden på det rigtige tidspunkt, for at gøre det så nemt som muligt for sin medspiller.

Rød må også gerne dribble selv, hvis blå kun går efter at dække pasningen af.

NB: Blå spiller har ikke en scoringszone. Her skal rød hurtigt gå i genpres, inden blå skyder.

FOKUSPUNKTER

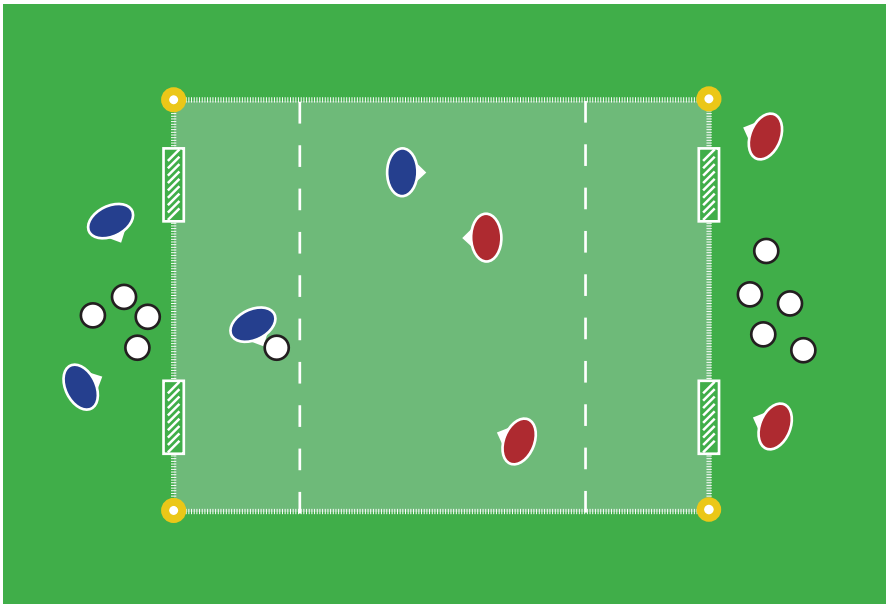
- Holde farten ned mod modstander
- Opsøge presset fra blå
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Holde sig ude af skyggen

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Flyt blå tættere på banen
- - Lav scoringszonen større
- - Flyt blå længere væk fra banen

KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst



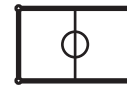
15-25 MINUTTER



8-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med maks pres og intensitet.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. Begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber "byt", og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Denne øvelse gør niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

Har man ulige antal, kan holdene hjælpe hinanden.

FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Spil med antal berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Fjern scoringszonen

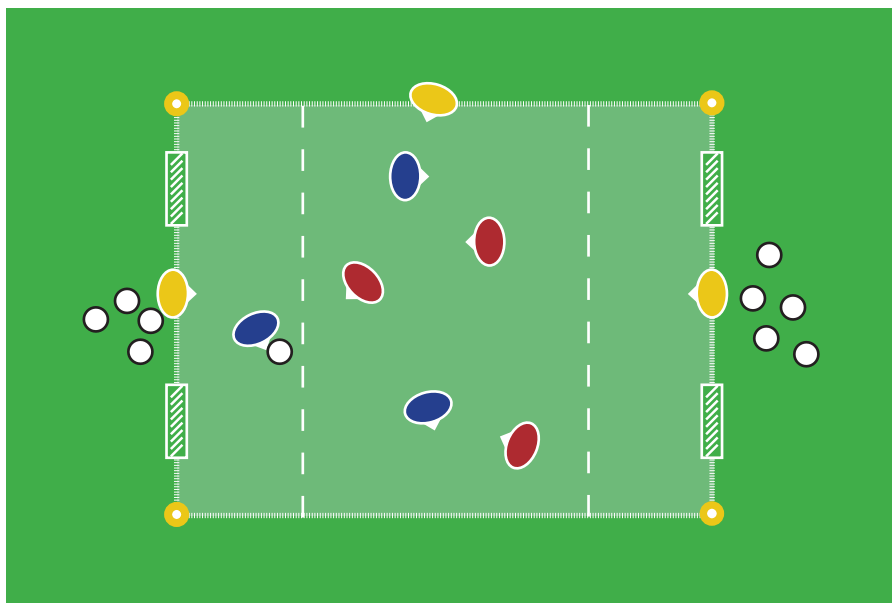
KONKURRENCE

- Hvem kan lave 20 mål først?
- Spil 5 runder og se hvem som fører.

MINI SOCCER - MED BANDER



DBU BREDE



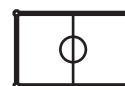
15-25 MINUTTER



8-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Spillerne deles i 3 hold, hvor det ene hold er banded og skal dække hver deres linje. Holdet som er banded er med det hold, som har bolden. Dette giver et stort overtal, og gør det muligt at fastholde bolden, spille bredt eller spille den op på angriberen for at forsøge at score.

Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Såfremt I kun har 10 spillere, spilles der 3v3 inde på banen, og man roterer så bandede efter noget tid.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Opfordrer gerne bandede til at spille på 1. berøring, så spillet ikke går i stå.

FOKUSPUNKTER

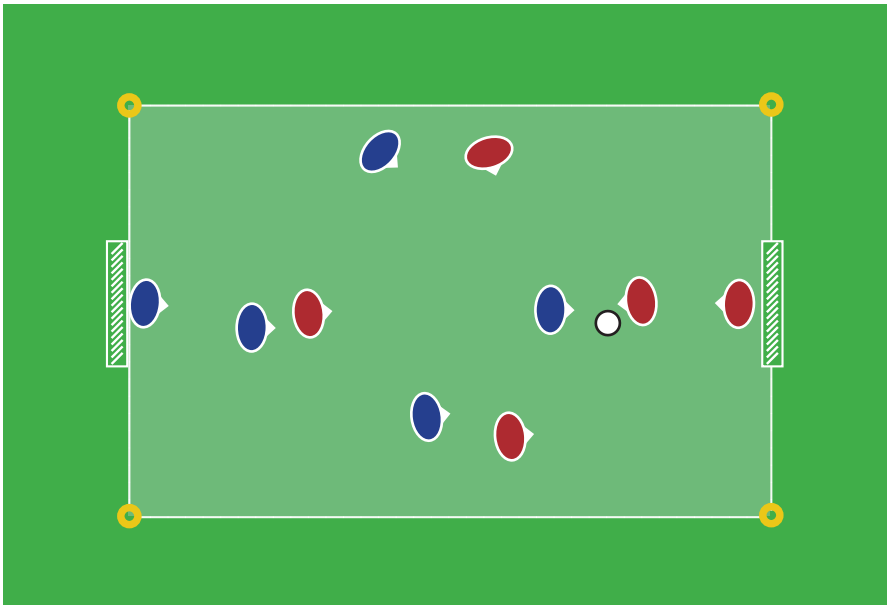
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Spil med antal berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Fjern scoringszonen

KONKURRENCE

- Indkasserer man mål, skal man være bandede. Hvilket hold får først 5 mål?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



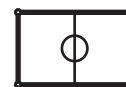
15-30 MINUTTER



3 - 10 SPILLERE



8- 15 ÅR



25 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp.

Det er vigtigt at slutte træningen af med, at spillerne kan få lov at spille lidt frit, men hold altid fokus på de ting, I lige har trænet i tidligere øvelser.

Undgå så vidt muligt ikke at stoppe spillet, men coach spillerne undervejs i øvelsen.

Kommer der dog et eksempel på det, I lige har trænet, er det en god ide at stoppe spillet og spørge spillerne, om de så, hvad der skete.

Husk at kamp er sjovt, og spillerne elsker at give den gas til sidst i træningen.

Det er samtidig et godt tidspunkt at træne gode vaner som at spille bolden op nedefra, samt at træne positioner og roller, så udnyt det!

FOKUSPUNKTER

- Fokuspunkter fra træningen
- Spil bolden op nedefra
- Turde lave finte og øve sig
- Fede jubelscener efter scoring

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Maks tre berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Indsæt joker (kun med dem som har bold)

KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribling tæller 3 mål