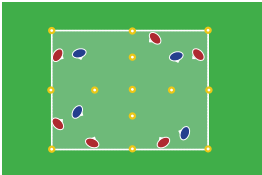
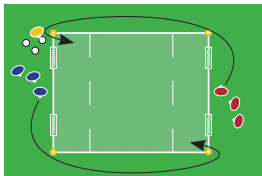
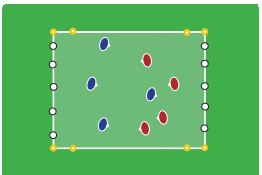
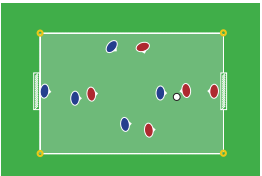


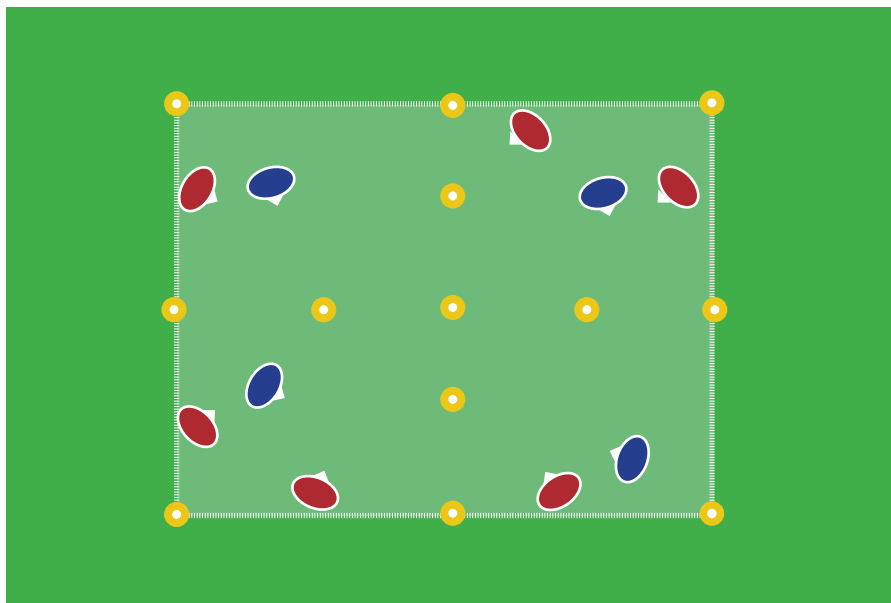
# U12 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Fangeleg i zoner <a href="https://youtu.be/jpqVc4fllug">https://youtu.be/jpqVc4fllug</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter sig</li> <li>• Være i bevægelse</li> <li>• Bolden tæt ved fødder</li> </ul>	8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen Mindre</li> <li>- Lave banen Større</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>1v1 - Flere på banen <a href="https://youtu.be/2Q4Qi2HRDI">https://youtu.be/2Q4Qi2HRDI</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Driblinger</li> <li>• Finter</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kun scoring med udviklingsben</li> <li>- Fjerne scoringszone</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>Hvem kommer først? <a href="https://youtu.be/IIpQ6ixJ0Wk">https://youtu.be/IIpQ6ixJ0Wk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Driblinger</li> <li>• Finter</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lad forsvar 'tyvstarte'</li> <li>- Lad angriber 'tyvstarte'</li> </ul>
4 10-20 min.	 <p>Stjæle bolde <a href="https://youtu.be/MlpXvVXxlws">https://youtu.be/MlpXvVXxlws</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Orienter sig</li> <li>• Retningskift</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
5 10-20 min.	 <p>Kamp <a href="https://youtu.be/fhNo8o4FoKc">https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus fra træning</li> <li>• Spil bolden op</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Minimum 5 pasninger inden scoring</li> <li>- Indsæt joker</li> </ul>

# FANGELEG I ZONER



DBU BREDE



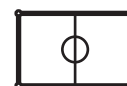
10-20 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en traditionel leg, hvor spillerne skal orientere sig, samt lave mange retning- og temposkift.

Hver blå spiller har en firkant, som de ikke må forlade imens man er igang og rød må være i alle firkanter.

Så snart man er taget skal man forlade firkanten og den af de røde spillere som er tilbage til sidst, vinder.

Øvelsen bør køres uden bold til spillerne fanger reglerne og herefter kan alle de røde have en bold, hvor det blå skal prøve at sparke dem ud.

## FOKUSPUNKTER

- Orienter sig
- Være i bevægelse
- Bolden tæt ved fødder

## DIFFERENTIERING

- + De blå må bytte firkant undervejs
- + Hvis bolden rører en kegle er man død
- - Blå må være over det hele
- - Blå skal ikke sparke bold ud, men røre de røde for at de dør

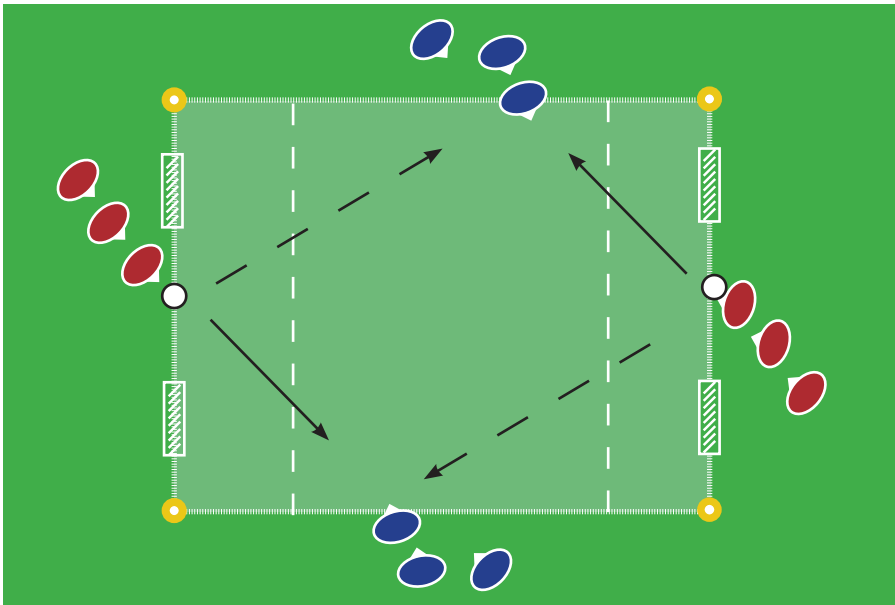
## KONKURRENCE

- Hvem er tilbage til sidst?
- Hvilket blå hold kan hurtigst fange alle de røde?

# 1 V 1 - FLERE PÅ BANEN



DBU BREDE



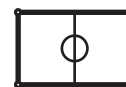
15-20 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



7- 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød spiller bolden til blå (i begge ender på samme tid), som skal dribble rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

## FOKUSPUNKTER

- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen eller scoringzonen mindre
- + Tvinge en finte på for at dribble modstander
- + Sæt en tidsbegrænsning på 8 sek.
- Lave banen eller scoringzonen større
- Lad angriberen starte inde i banen

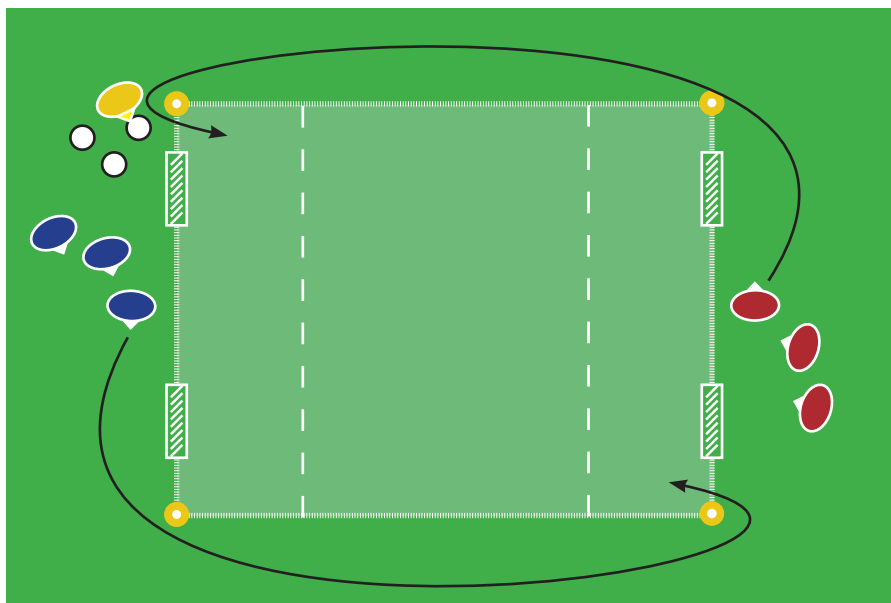
## KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål? Lad evt. scoring efter finte gælde 3 mål
- Spil rød mod blå begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

# 1 V 1 - HVEM KOMMER FØRST



DBU BREDE



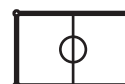
15-20 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



7- 15 ÅR



15 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

På trænerens signal løber rød og blå spiller rundt om banen, når rød spiller kommer rundt om keglen ved træneren, får han en bold og skal herefter score i målene i røds ende.

Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de modsatte mål. Dette træner 1v1 og sprint. Spillerne får ligeledes en fornemmelse af at få en fordel, hvis de kommer hurtigt rundt om banen.

Det gør ikke noget, at der er flere hold på banen på samme tid, så når træneren har spillet bolden, giver han signal til at de næste kan starte. Dette giver mange flere 1v1 dueller, og gør at spillerne skal orientere sig på andre under sin duel.

Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation.

## FOKUSPUNKTER

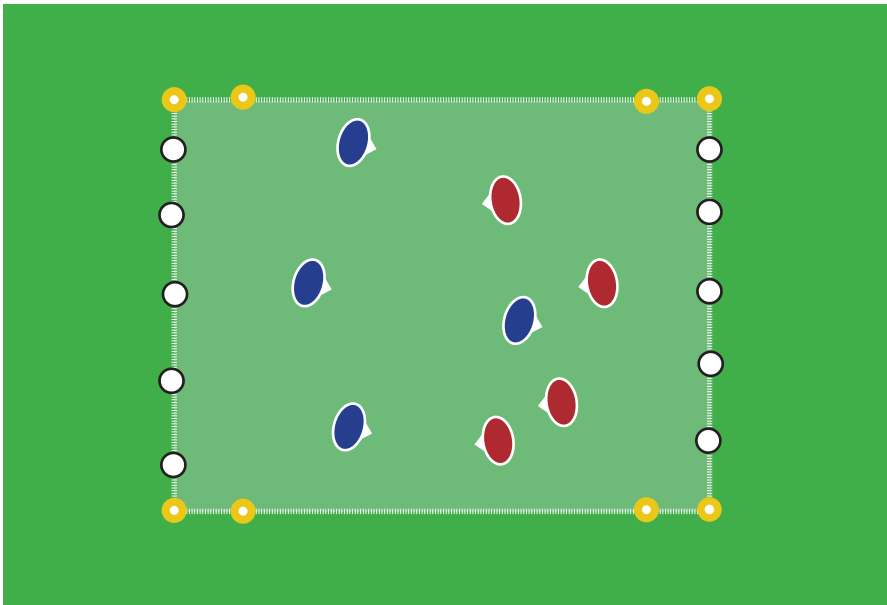
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Start angriberen tættere på træneren
- - Lav scoringszonen større
- - Start angriben længere fra træneren

## KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål? Lad evt. Scoring efter finte gælde 3 mål
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst



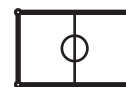
10-20 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



7 - 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne driblinger, finter og retningskift med masser af intensitet i øvelsen, hvor alle er i gang hele tiden.

Hvert hold har x antal på bolde på baglinjen. På trænerens signal skal holdene løbe op og stjæle de andres bolde. Det hold som først har alle bolde på sin egen baglinje vinder.

Zonen i begge ender er 'helle' og det giver en mulighed for at spillerne kan dribble når de ser en åbning.

Hav maks 5 bolde pr. hold, ellers bliver runden aldrig færdig. Så er det bedre med færre bolde og flere runder.

Øvelsen er svær at coache på undervejs, men husk at samle op på fokuspunkter i mellem hver runde.

## FOKUSPUNKTER

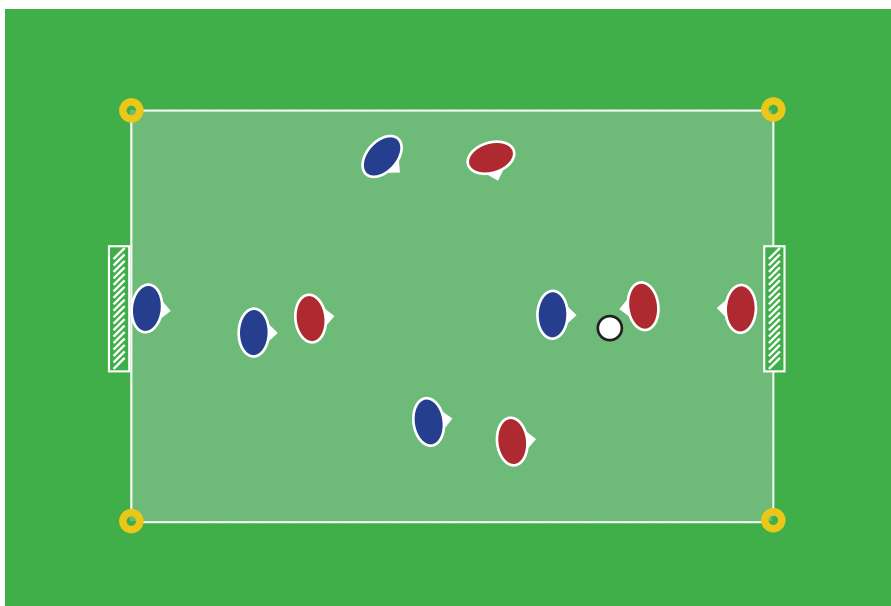
- Temposkift
- Driblinger tæt ved fødder
- Retningskift
- Orientering

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere
- + Fjern zonen med 'helle'
- - Lave banen bredere
- - Del banen på midten og hav egen banehalvdel som 'helle' også

## KONKURRENCE

- Hvem kan først fange alle bolde?
- Hvem har flest bolde efter 3 minutter



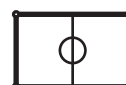
15-30 MINUTTER



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 finter 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