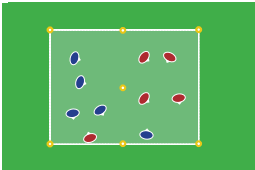
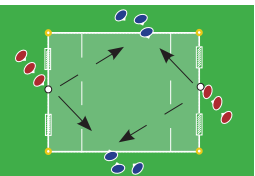
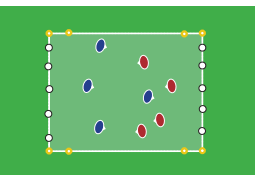
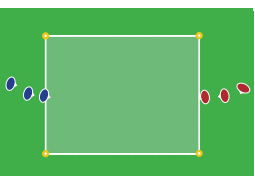
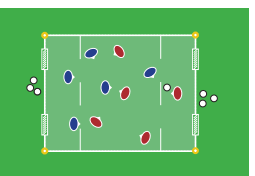


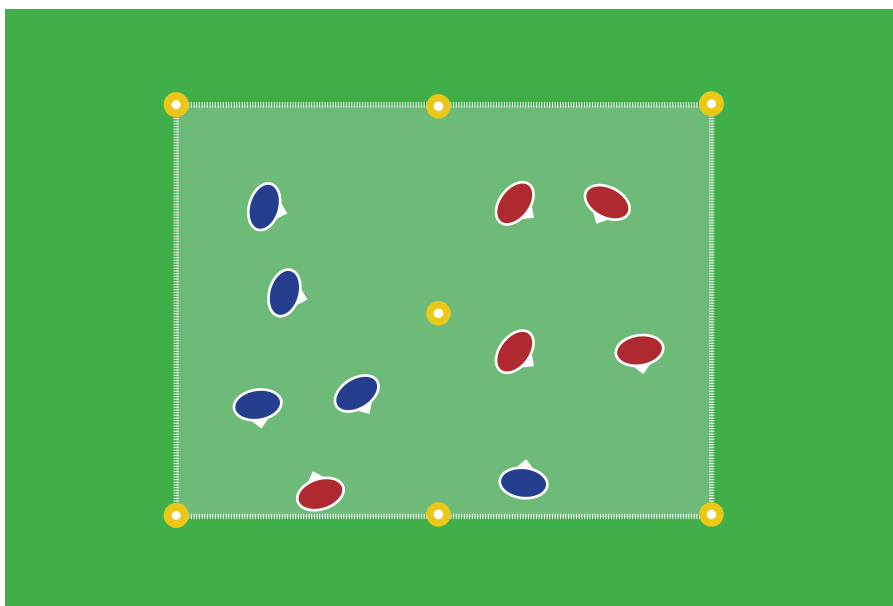
U10 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-15 min.	 <p>Tik (Tagfat) https://youtu.be/0J88j72S_2U</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Kropsfinten 	8-12	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen større - Lave banen mindre
2 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Flere på banen https://youtu.be/2Q4Qi22HRDI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Søg ind i banen • Temposkift • Finter 	8-16	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Lad angriberen starte inde i banen
3 10-20 min.	 <p>Stjæle bolde https://youtu.be/hM5KxgDGHf4</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Driblinger tæt ved fødder • Temposkift 	6-16	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
4 10-15 min.	 <p>1v1 - Uden bold https://youtu.be/cSeClo1AE5U</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kropsfinten • Temposkift 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
5 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Kamp https://youtu.be/qRYia9DsE0c</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone

TiK (TAGFAT)



DBU BREDE



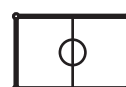
10-15 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



6- 12 ÅR



20 - 35 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en traditionel leg, hvor man skal konkurrere om, hvem som er hurtigst. Hvert hold har en firkant, som spillerne ikke må forlade, mens man er i gang.

Begge hold sender en 'anfører' over i de andres firkant for at fange de andre.

Så snart man er taget, skal man forlade firkanten, og det hold som først løber tør for spillere, har tabt.

Øvelsen giver mange gode retnings- og temposkift, og på samme tid giver det spillerne en følelse af sammenhold.

Husk at bytte anfører efter hver runde.

Øvelsen også køres med bolde (se video)

FOKUSPUNKTER

- Temposkift
- Kropsfinten

DIFFERENTIERING

- + Lav banen smallere
- - Lav banen bredere

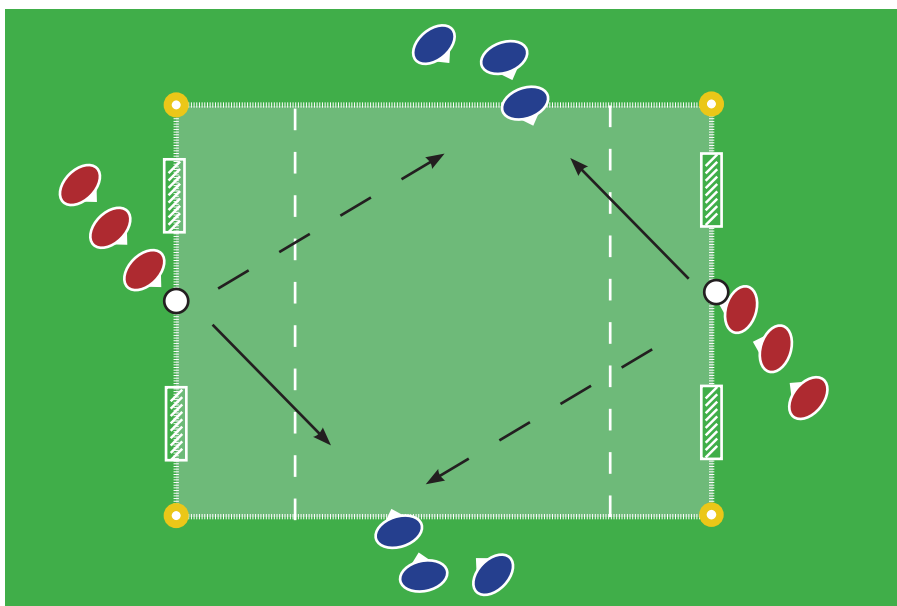
KONKURRENCE

- Hvem fanger først de andre?
- Spark de andres bolde ud

1 V 1 - FLERE PÅ BANEN



DBU BREDE



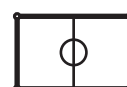
15-20 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



7- 12 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er 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

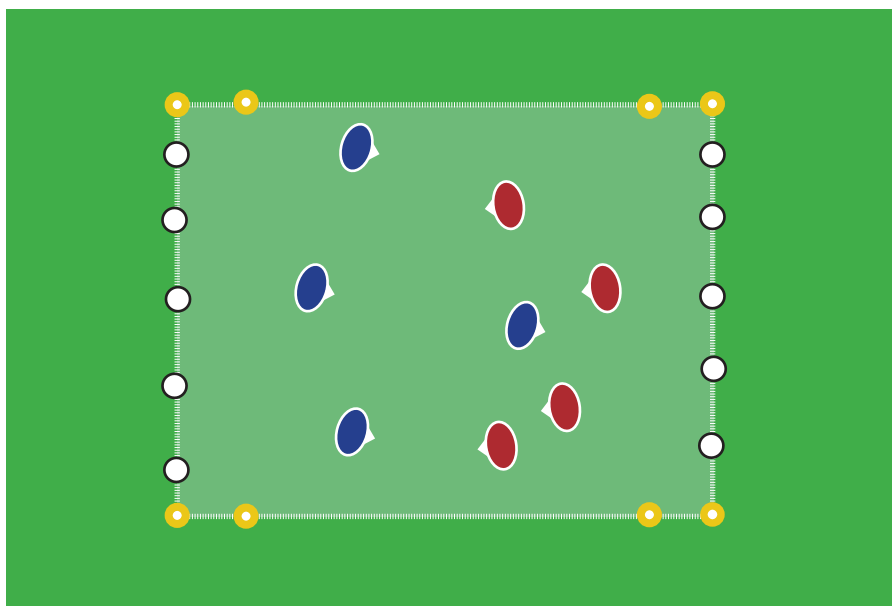
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig

DIFFERENTIERING

- + Lav banen eller scoringzonen mindre
- + Tving en finte på for at dribble modstander
- + Sæt en tidsbegrænsning på 8 sek.
- Lav 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



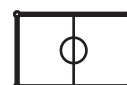
10-20 MINUTTER



6 - 16 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 mellem hver runde.

FOKUSPUNKTER

- Temposkift
- Driblinger tæt ved fødder
- Retningskift
- Orientering

DIFFERENTIERING

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

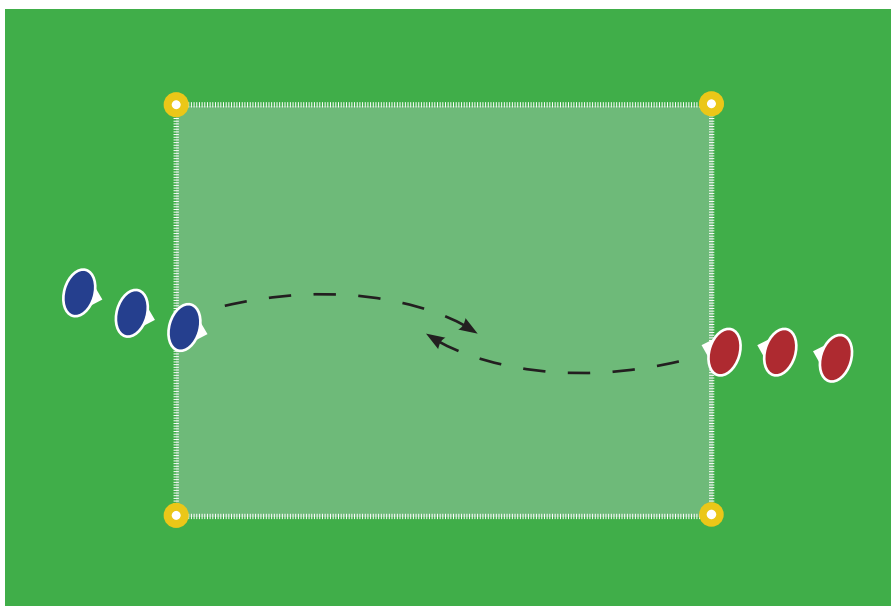
KONKURRENCE

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

1 V 1 - UDEN BOLD



DBU BREDE



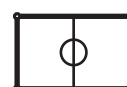
10-15 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



6- 12 ÅR



10 - 15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en sjov måde for spillerne at lave kropsfinter og lege med, hvordan disse kan virke.

Blå spiller skal forsøge at komme ned til modsatte baglinje, uden at rød spiller fanger ham (berøring er nok). Efterfølgende bytter spillerne kø.

I denne øvelse er det en god ide at snakke med spillerne om Messi, da dette er hans klart mest brugte finte.

Såfremt spillerne begynder at kede sig, får de blå spillere en bold, og skal forsøge at passere baglinjen med bolden.

FOKUSPUNKTER

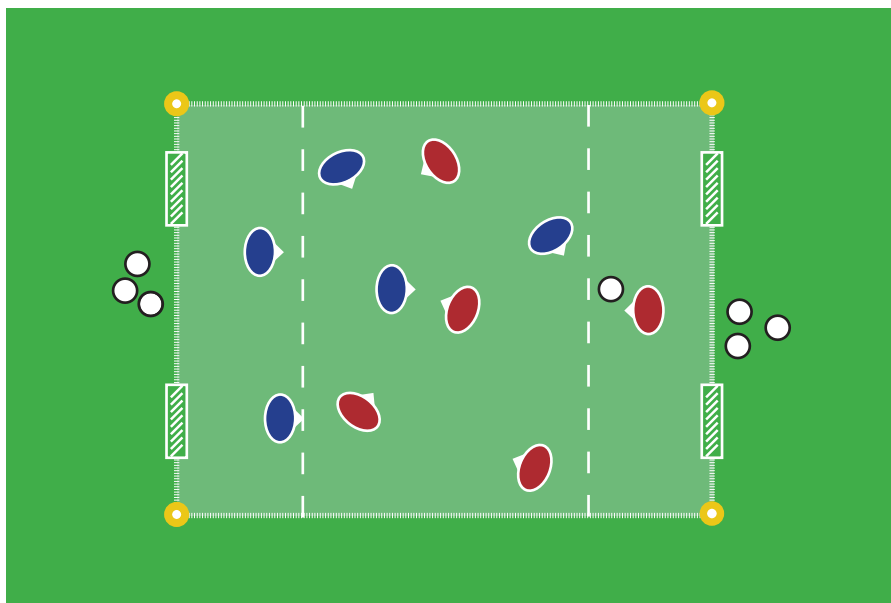
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kropsfinten

DIFFERENTIERING

- + Lav banen smallere
- - Lav banen bredere

KONKURRENCE

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



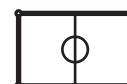
15-25 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



7- 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen ligner en klassisk kamp, men den spilles med fire tremandsmål (eller keglemål). Spillerne skal ind i scoringszonen for at score. Hvis bolden kommer ud af spil, startes bolden nede fra egne mål.

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 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? Den grå linje er 'scoringszonen';- her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer, at spillerne får deres 1v1 duel.

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

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

KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribbling tæller 3 mål