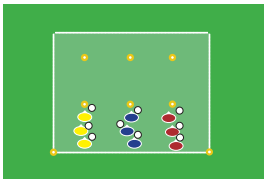
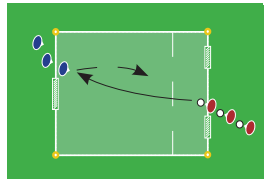
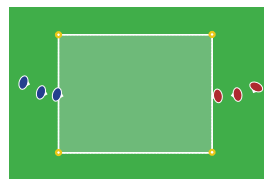
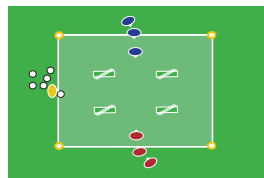
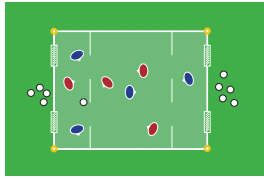
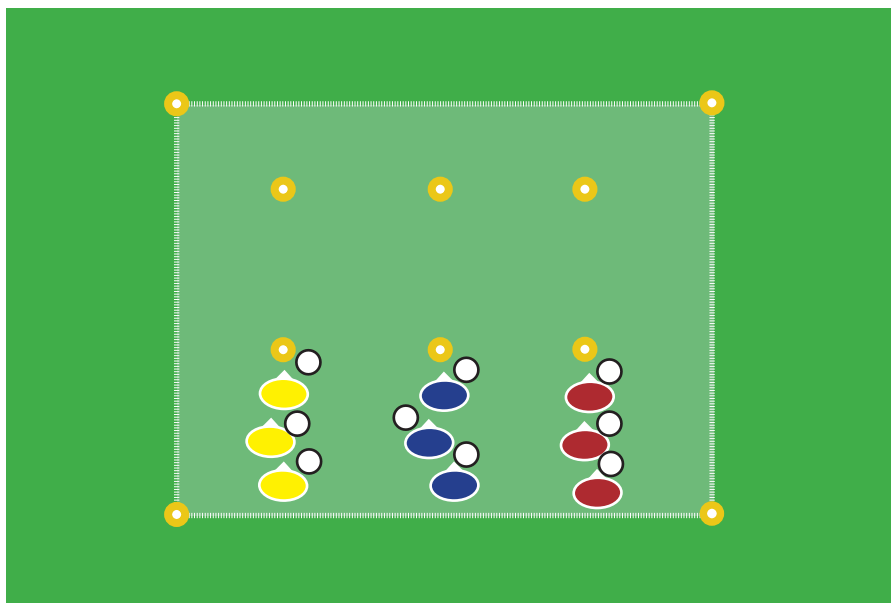


U12 // PROGRAM B

| TID | ØVELSE | FOKUSPUNKT | ANTAL | DIFFERENTIERING |
|-----------------|--|---|-------|--|
| 1 15-25 min. |  <p>Driblinger https://youtu.be/LQVp-fIOZ8Q</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Udføre øvelsen teknisk korrekt • Kigge op • Bolden tæt ved fødder | 1-16 | <ul style="list-style-type: none"> + Sværere øvelser - Nemmere øvelser |
| 2 15-20 min. |  <p>1 v 1 - Retvendt https://youtu.be/G668dePICu4</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Driblinger • Finter | 6-12 | <ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone |
| 3 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 |
| 4 15-25 min. |  <p>1v1 - Omvendte mål https://youtu.be/QECuiakVnxw</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Retningskift tæt på modstander • Turde lave finter | 6-10 | <ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større |
| 5 15-25 min. |  <p>Mini soccer - Støttespiller https://youtu.be/1zDpFTX6TDs</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 |



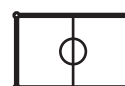
15-25 MINUTTER



1 - 16 SPILLERE



6 - 13 ÅR



15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmningsøvelse. Her trænes teknik og driblinger. Spillerne dribler op og runder keglen, hvorefter de dribler tilbage bag køen. Hver øvelse køres typisk to gange.

Spillerne skal forsøge at kigge op, mens de dribler.

Eksempler på øvelser: (Husk begge ben)

- Dribler kun med det ene ben
- Dribler kun med fodsål
- Dribler kun med inderside
- Jonglering
- Osv. (se video for flere øvelser)

Lad gerne spillerne komme med input til næste måde at dribble på - kun fantasien sætter grænser.

FOKUSPUNKTER

- Udføre øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Orienter sig på medspiller

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Lettere øvelser

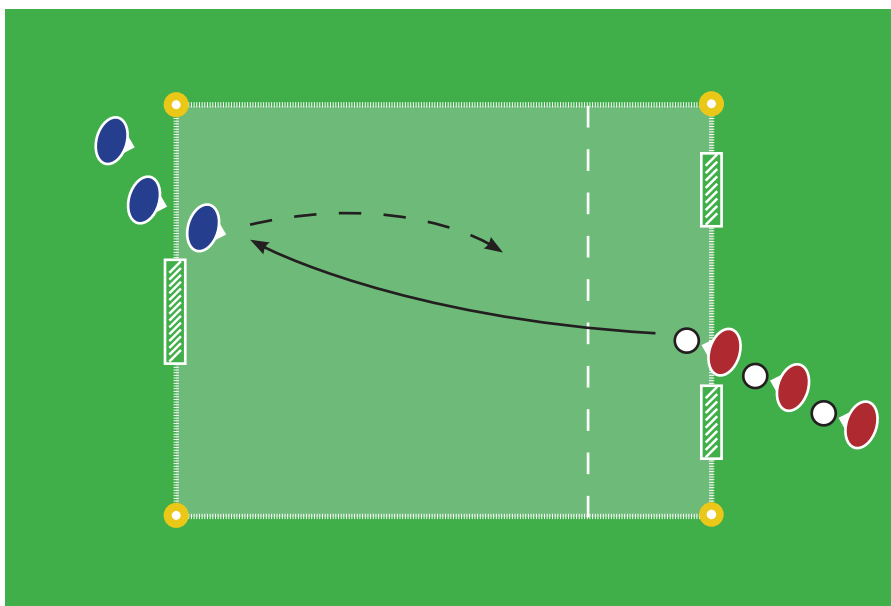
KONKURRENCE

- Se slutning på video, hvor der er to små konkurrencer, som kan laves.

1 V 1 - RETVENDT



DBU BREDE



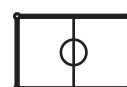
15-20 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



9- 15 ÅR



15 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød spiller bolden til blå, 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 hurtigst muligt score i det store mål. Dette træner spillerne i at spille bolden fremad efter erobring.

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

Det gør ikke noget, at der er flere hold på banen på samme tid, så når de næste i køen kan spille bolden, skal de helst gøre det. Dette giver mange flere 1v1 dueller, og gør, at spillerne skal orientere sig på andre under sin duel.

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
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

DIFFERENTIERING

- + Lav bane eller scoringzone mindre
- + Tving finte på for at dribble modstander
- - Lav banen eller scoringzonen større
- - Forsvar skal røre stolpen, inden han forsvarer

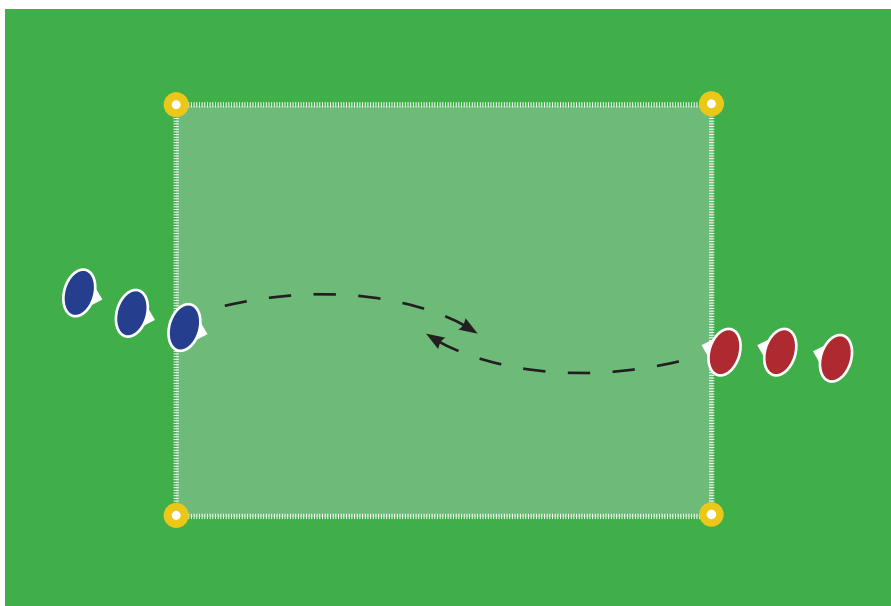
KONKURRENCE

- 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 - UDEN BOLD



DBU BREDE



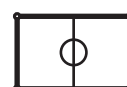
10-15 MINUTTER



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

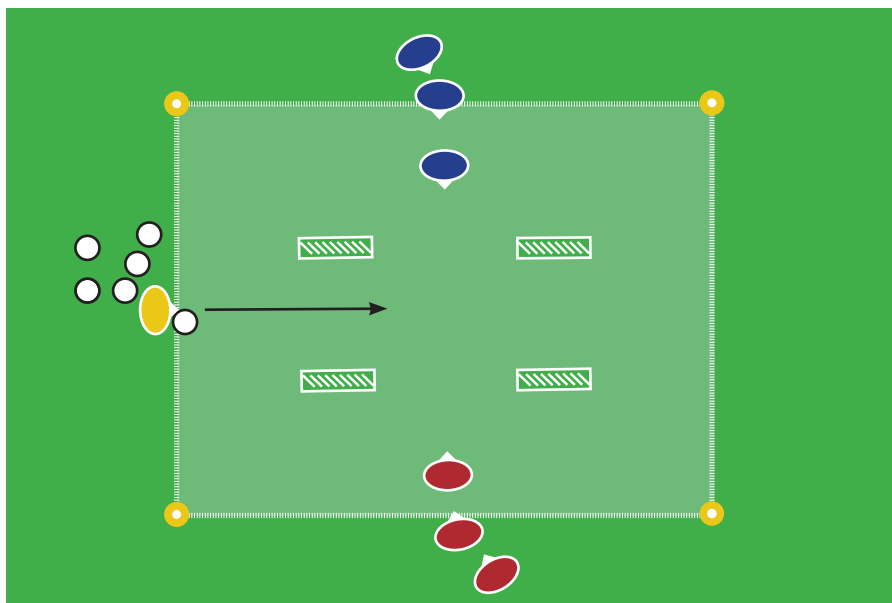
KONKURRENCE

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

1V1 - OMVENDTE MÅL



DBU BREDE



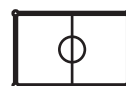
15-25 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



6- 12 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne 1v1 og specielt spilleren, som får bolden, har mange fordele, og kan tage nogle chancer med bolden. Oftest vil spilleren skulle vende med bolden for at komme fri af sin modstander. Derfor er det også vigtigt, at vi coacher på manden med bolden i øvelsen.

Øvelsen starter ved, at træneren sender en bold ind mod midten, og den spiller, som når den først, skal forsøge at score i et af de fire mål som vender omvendt (udad). Efter hver runde bytter spillerne side.

Husk, at det er vigtigt, at alle prøver at have bolden, så hvis en spiller ikke er hurtig nok, kan man som træner altid spille bolden mod den pågældende spiller.

Kast evt. bolden ud på banen, så spillerne skal forsøge at kontrollere en bold, som hopper.

Start gerne en ny bold, inden de andre er færdige. Det gør ikke noget med flere på banen.

FOKUSPUNKTER

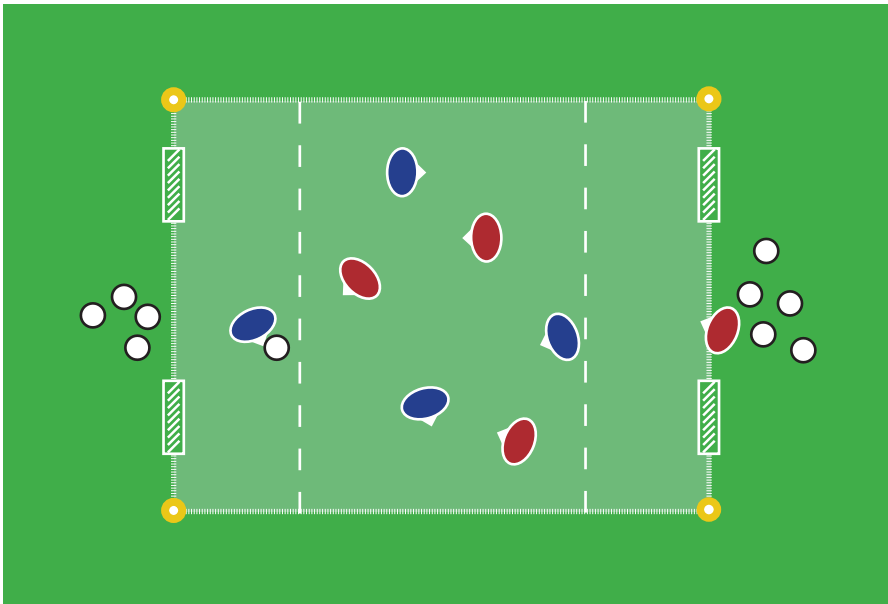
- Vendinger
- Turde lave finter
- Hurtig scoring, når modstander er snydt
- Fede jubelscener efter scoring

DIFFERENTIERING

- + Spil på tid
- + Maks. antal berøringer inden scoring
- - Vend målene om

KONKURRENCE

- Hvem scorer flest mål?
- Del spillerne i to hold og spil mod hinanden - hvilket hold scorer flest mål på 20 angreb?



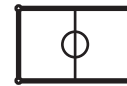
15-25 MINUTTER



6-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold, hvor begge hold vælger en fast støttespiller. Denne spiller er kun med, når hans hold har bolden, og man er derfor 4v3. Dog må støttespilleren aldrig forlade sin egen scoringszone, så spilleren er en spilmulighed, når vi skal holde på bolden og spille den rundt.

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

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

Opfordr gerne støttespilleren 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

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

KONKURRENCE

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se, hvem der fører