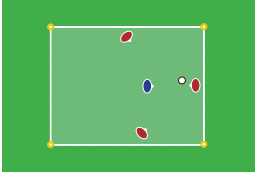
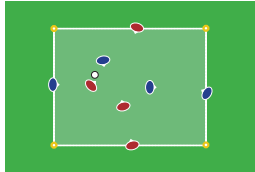
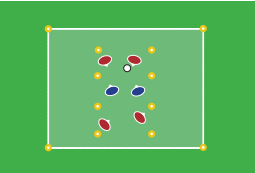
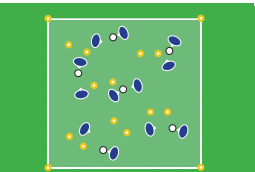
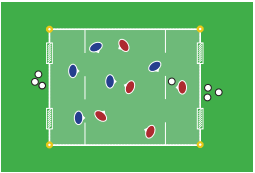
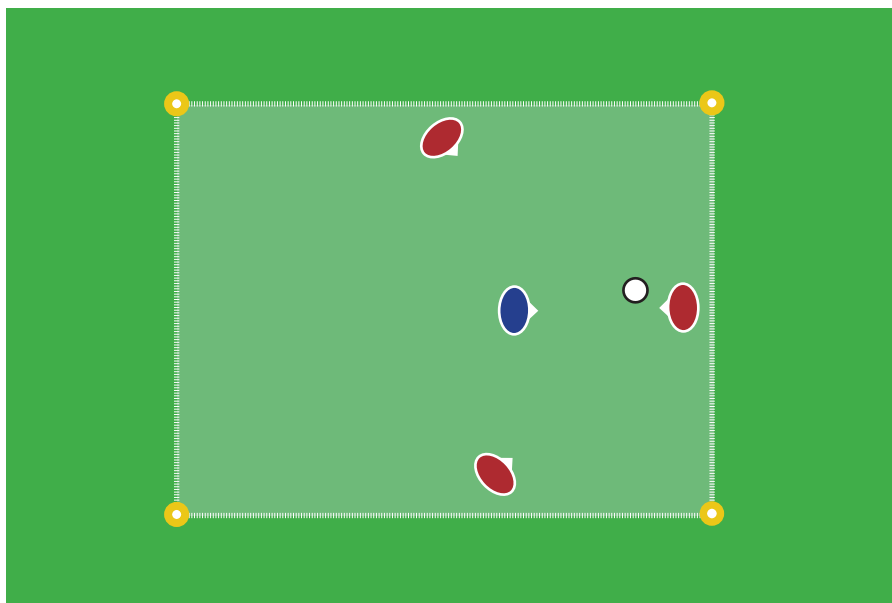


# U12 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-15 min.	 <p>Kant 3v1 <a href="https://youtu.be/YWyxNwo3xJs">https://youtu.be/YWyxNwo3xJs</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låst fodled</li> <li>Støttefod</li> </ul>	8-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>Southampton <a href="https://youtu.be/XWE8Gj0feYc">https://youtu.be/XWE8Gj0feYc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ud af skyggen</li> <li>Låst fodled</li> <li>Bruge hele banen</li> </ul>	6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ spil øvelsen som 3v3</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
3 10-15 min.	 <p>Spil forbi <a href="https://youtu.be/xM5ZM3lg52Q">https://youtu.be/xM5ZM3lg52Q</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kig op</li> <li>Fart i pasning</li> </ul>	6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
4 15-20 min.	 <p>2 og 2 kaospasning <a href="https://youtu.be/gNMABg7lvg4">https://youtu.be/gNMABg7lvg4</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låst fodled</li> <li>Støttefod</li> <li>Være i bevægelse</li> </ul>	8-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave målene mindre</li> <li>- Lave målene større</li> </ul>
5 10-20 min.	 <p>Mini soccer kamp <a href="https://youtu.be/qRYia9DsE0c">https://youtu.be/qRYia9DsE0c</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>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Fjerne scoringszone</li> </ul>



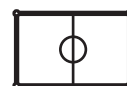
10-15 MINUTTER



6 - 9 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 trekanter 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

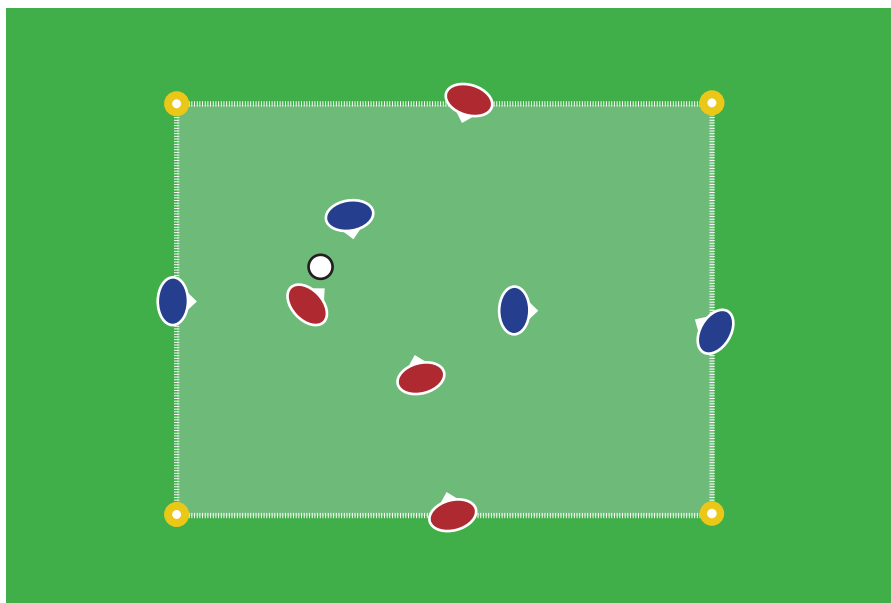
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## 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.



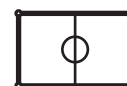
10-15 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



8- 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. Spillerne som står på linjerne er kun med når deres hold har bolden (bander).

Vinder blå bolden skal de spille modsat retning og fastholde bolden.

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

Spillerne skal oftest stå imellem keglerne 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.

## FOKUSPUNKTER

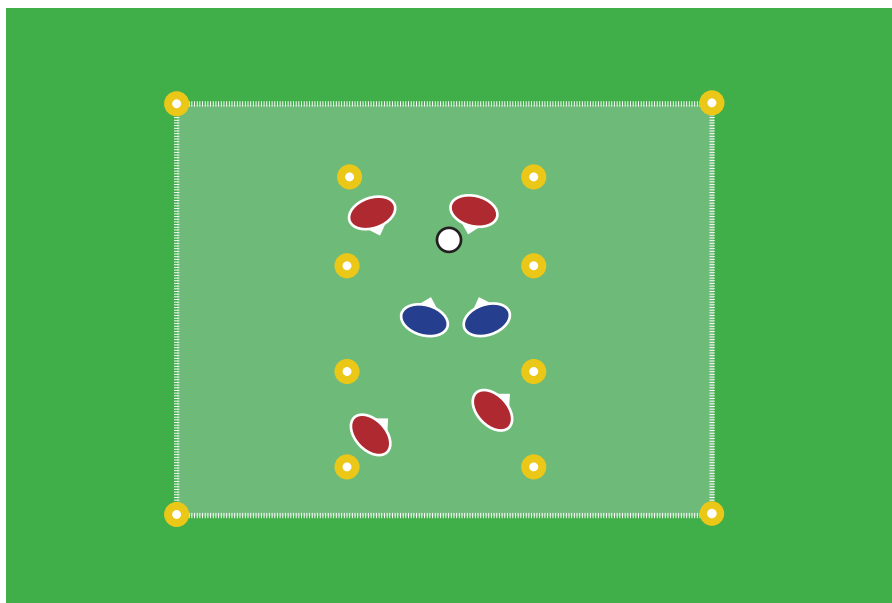
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spil på 1. berøring (banderne)
- - Lave banen større
- - Lad alle bander være med det hold som har bolden

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?



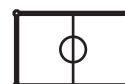
15-25 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



8- 13 ÅR



5 - 12 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger, samt at spille på sin 1. berøring.

Banen er delt i 3 zoner, som spillerne ikke må forlade. Det betyder at der ikke er pres på rød, men at de skal forsøge at spille den igennem blå zone for at lave et point.

Såfremt blå vinder bolden eller den ryger ud, skal holdet som mistede den i midten.

Spillerne må maks bruge 2 berøringer og bolden må ikke ligge død.

Snak med spillerne om at det er vigtigt de kigger op for at se om der er et hul og at de skal forsøge at spille på deres 1. berøring.

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

## FOKUSPUNKTER

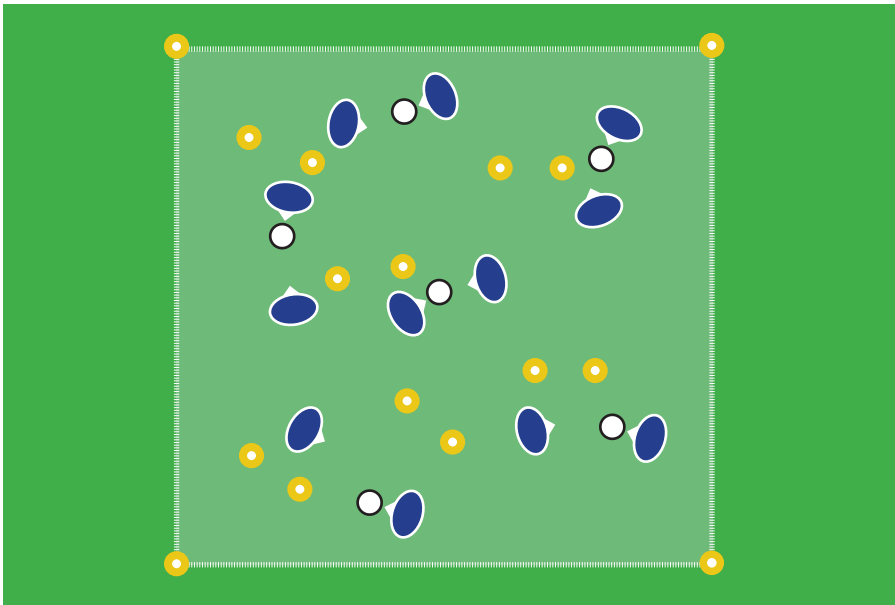
- Se op før boldmodtagelse
- Spil på 1. berøring
- Fart i pasningen

## DIFFERENTIERING

- + Spil kun på 1. berøring
- + Lav banen smallere
- - Lave banen bredere
- - bolden må gerne ligge død

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - spillerne i midten taber



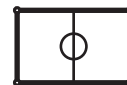
**15-20 MINUTTER**  
**2MIN. INTERVAL**



**8 - 9 SPILLERE**



**7- 12 ÅR**



**25 - 25 METER**

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes pasninger, 1. berøring og orientering.

Spillerne er sammen to og to, hvor de skal lave pasninger til hinanden igennem de små keglemål, som er placeret rundt på banen.

Øvelsen kan laves hvor man skal spille bolden igennem målene, men man kan også sige at spillernes 1. berøring skal gå igennem målene.

Øvelsen bør køres som korte intervaller af maks to minutter, så de kan holde intensiteten høj inden en kort pause.

## FOKUSPUNKTER

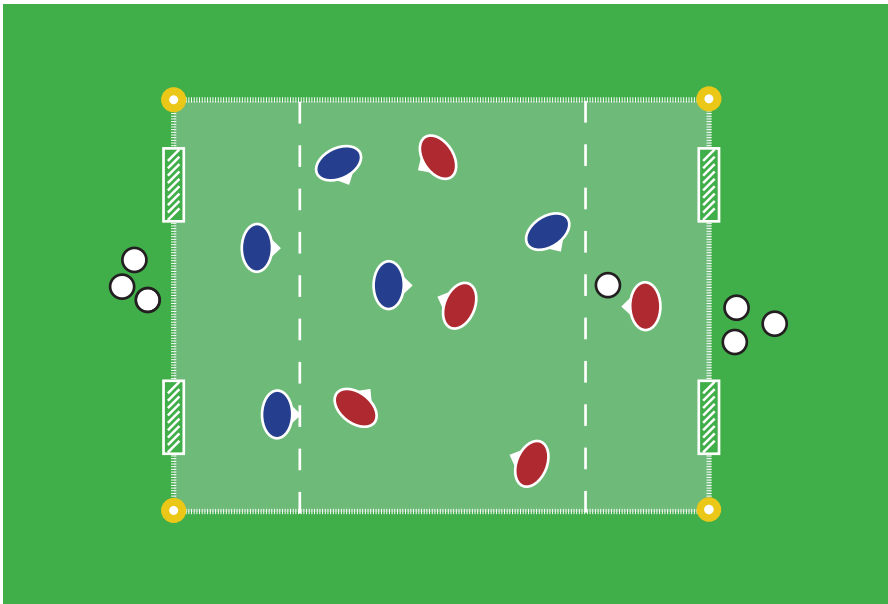
- Orienter sig på de andre på banen
- Låst fodled ved pasning
- god 1. berøring som ikke er for lang

## DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Mindre mål
- - Lavere tempo
- - Større mål

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få bolden gennem mål flest gange?



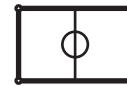
15-25 MINUTTER



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

- + 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 dribbling tæller 3 mål