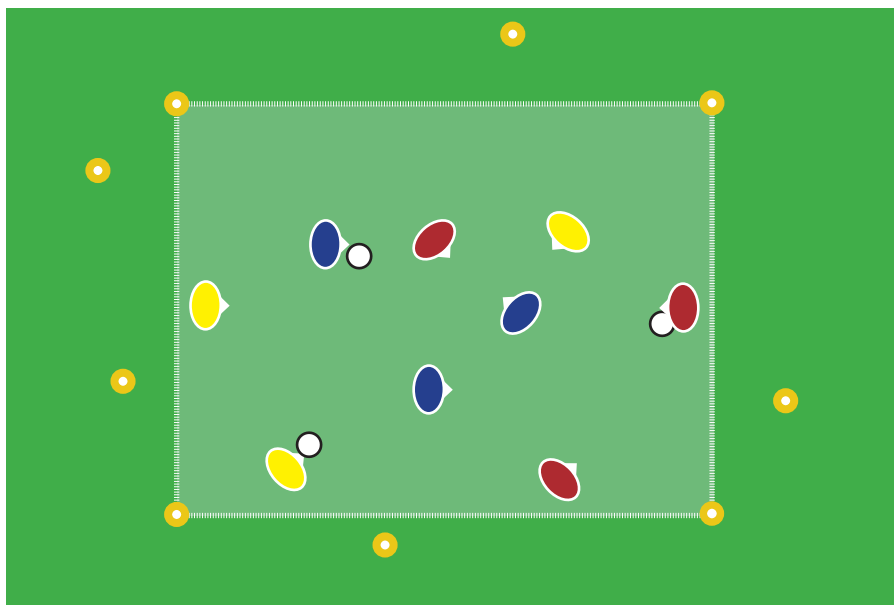


U11 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Frugtsalat https://youtu.be/L-phPsQ0dIY</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mange berøringer Bolden tæt ved fødder 	9-10	<ul style="list-style-type: none"> + Bruge udviklingsben - Mindre bane
2 10-15 min.	 <p>1v1 - Highfive $\dot{Z} > SV$ eb[^W W^{-TW} Vfa_ Z[S VV [efVVW^WXdZ YZX^W</p> <p>https://youtu.be/SJCPrh8tKNQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> Temposkift Driblinger Finter 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
3 15-20 min.	 <p>Dribling med afslutning https://youtu.be/aH9SmwHMbMo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tempo i driblinger Bolden tæt ved fødder Kig op 	4-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre afstand mellem kegler - Større afstand mellem kegler
4 10-20 min.	 <p>Stjæle bolde https://youtu.be/MlpXvVXxlws</p>	<ul style="list-style-type: none"> Temposkift Orienter sig Retningskift 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
5 10-20 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



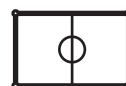
15-20 MINUTTER



9 - 10 SPILLERE



5 - 10 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne driblinger med masser af retningskift og berøringer. Hver spiller har en bold hver og skal dribble rundt imellem hinanden.

På trænerens komando skal en af farverne skynde sig og dribble ud og runde keglerne som står udenfor banen.

Hvis træneren råber frugtsalat skal alle spillerne skynde sig ud og runde en kegle.

Lav evt. flere komandoer, hvor spillerne skal stoppe bolden med knæ, bryst, fod osv.

Nb: se om du kan motivere alle til at løbe rundt med bolden, da enkelte spillere godt kan have en tendens til at gå rundt.

FOKUSPUNKTER

- Bolden tæt ved fødder
- Mange berøringer
- Bolden tæt på keglen når de runder den

DIFFERENTIERING

- + Bruge udviklingsben

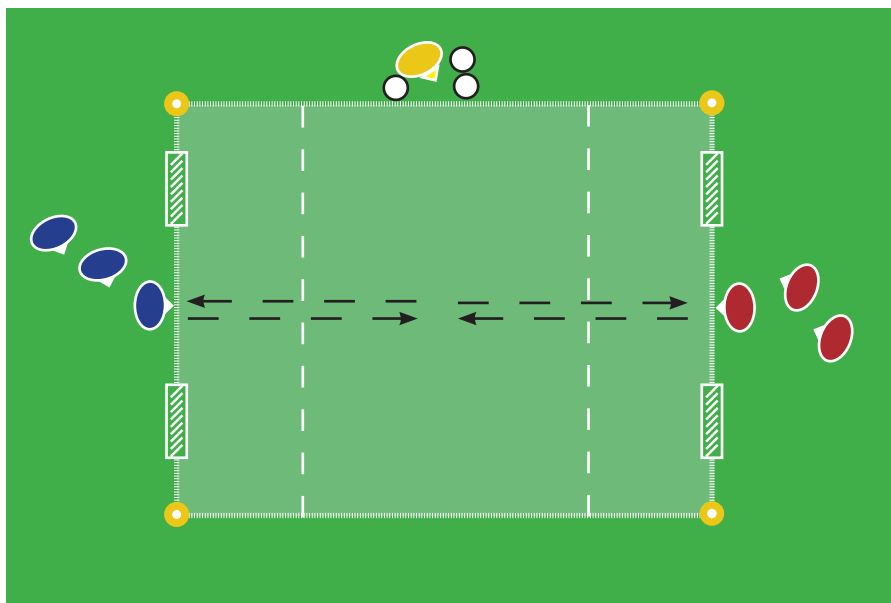
KONKURRENCE

- Hvem kommer hurtigst ud og tilbage når man skal runde keglen?

1 V 1 - HIGHFIVE



DBU BREDE



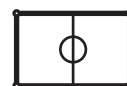
10-15 MINUTTER



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 ind mod hinanden og giver 'highfive' til hinanden. Herefter skal de bakke ned til deres linie igen og træneren spiller så bolden til den spiller, som kommer først. Han skal forsøge at score i de to mål modsat.

Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de andre mål. Dette træner 1v1 og sprints med et retningskift.

Den stiplede linie er en scoringszone - her skal spillerne dribble ind, inden de må score. Det sikrer den 1v1 duel vi træner.

Såfremt i er to, som kan spille bolden, kan man altid starte to hold af gangen. Her skal du bare lade spillerne starte ved hver deres mål.

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
- + Spil en hårdere bold til angriber
- - Lav scoringszonen større
- - Forsvarsspiller skal røre et mål

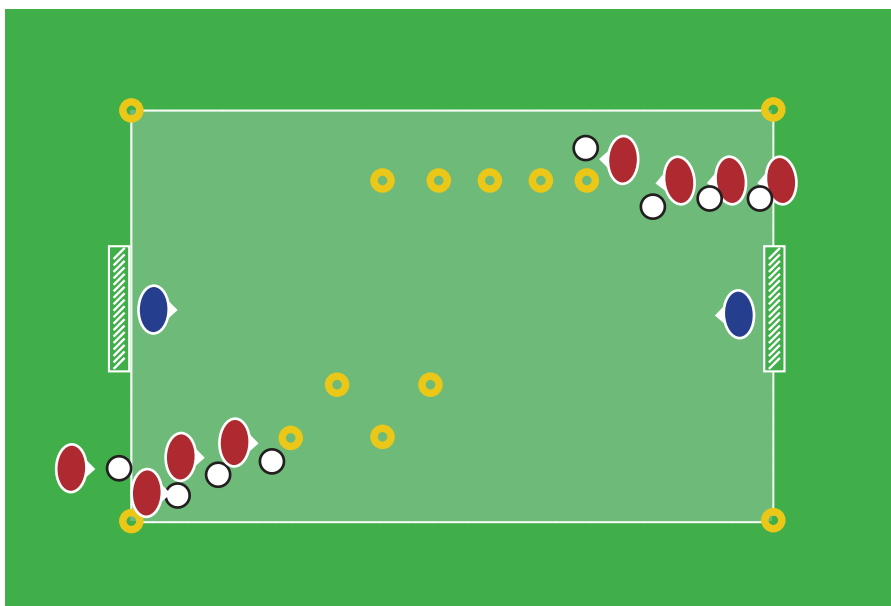
KONKURRENCE

- 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

DRIBLING - MED AFSLUTNING



DBU BREDE



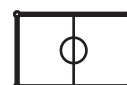
15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



7- 10 ÅR



25 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en teknisk øvelse, med masser af afslutninger.

Øvelsen starter ved at de to forreste spiller dribler igennem keglerne og efterfølgende laver en afslutning. Herefter går de om bag den anden kø, så de får begge typer af driblinger.

Den øverste er en slalom igennem keglerne, hvor spillerne skal flytte bolden med mange små træk.

Den nederste er en bane hvor spillerne skal rundt og keglerne, hvilket gør at de skal træne cuts, for at ændre retning på bolden.

Øvelsen kan køres hvor spillerne skal dribble med:

- Højre ben
- Venstre ben
- Ydersiden
- Fodsålen
- Osv.

FOKUSPUNKTER

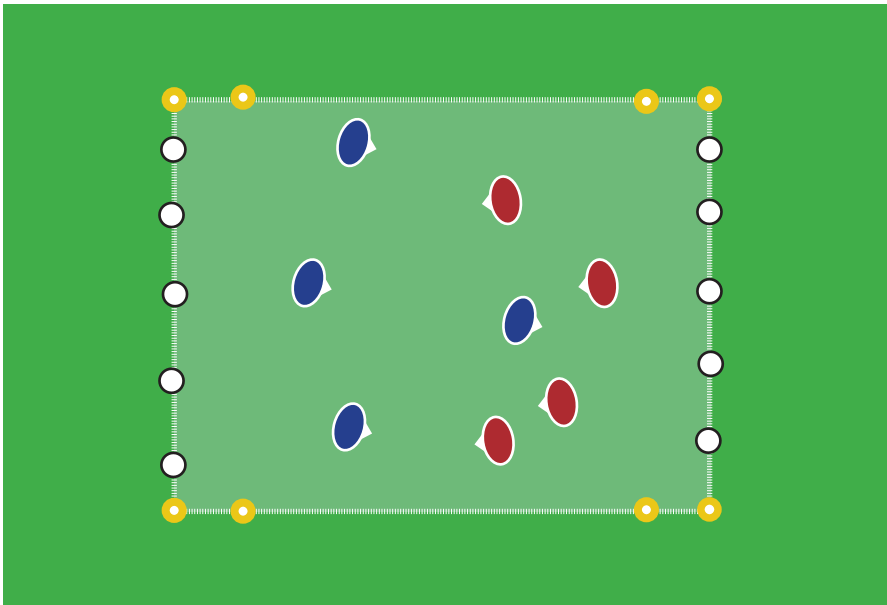
- Sidste berøring er mod målet
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

DIFFERENTIERING

- + Lave afstand på kegler mindre
- - Lave afstand på kegler større

KONKURRENCE

- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?



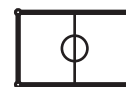
10-20 MINUTTER



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

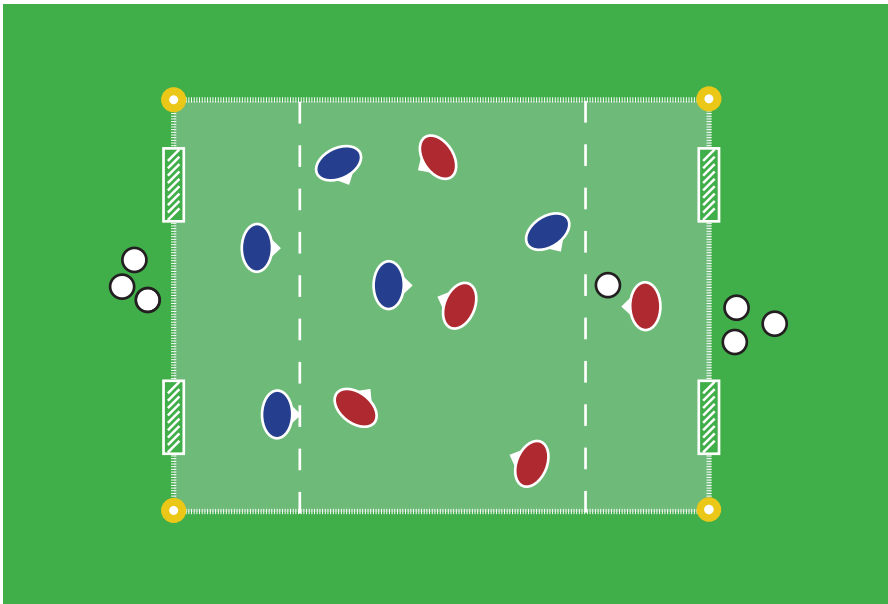
- Temposkift
- Driblinger tæt ved fødder
- Retningskift
- Orientering

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



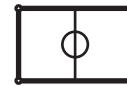
15-25 MINUTTER



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 dribling tæller 3 mål