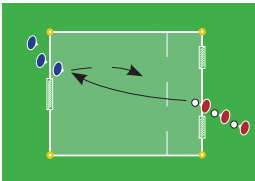
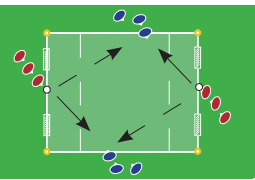


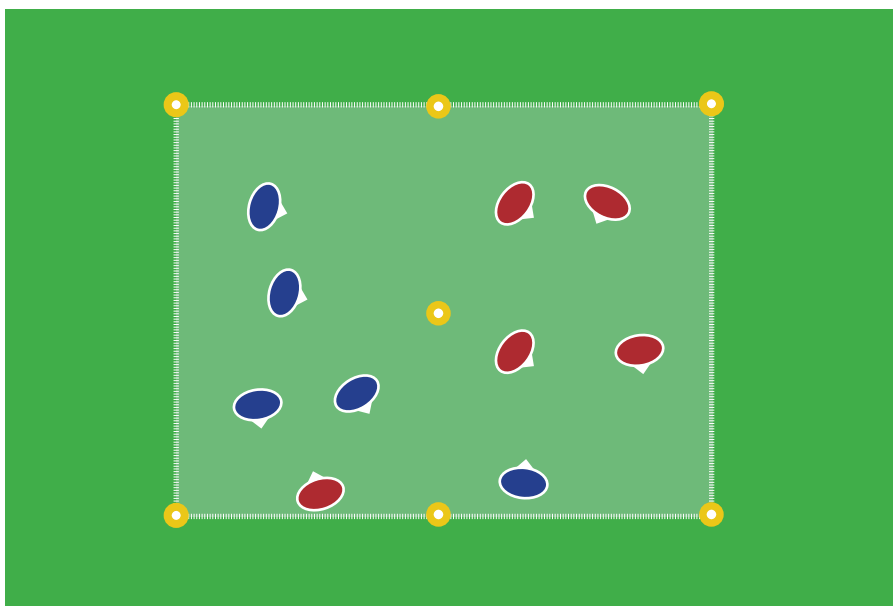
U10 // PROGRAM B

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 smallere - Lave banen bredere
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 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
4 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Højre stolpe https://youtu.be/dsNLKHodBJY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Driblinger • Finter 	8-12	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen kortere
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



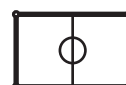
10-15 MINUTTER



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

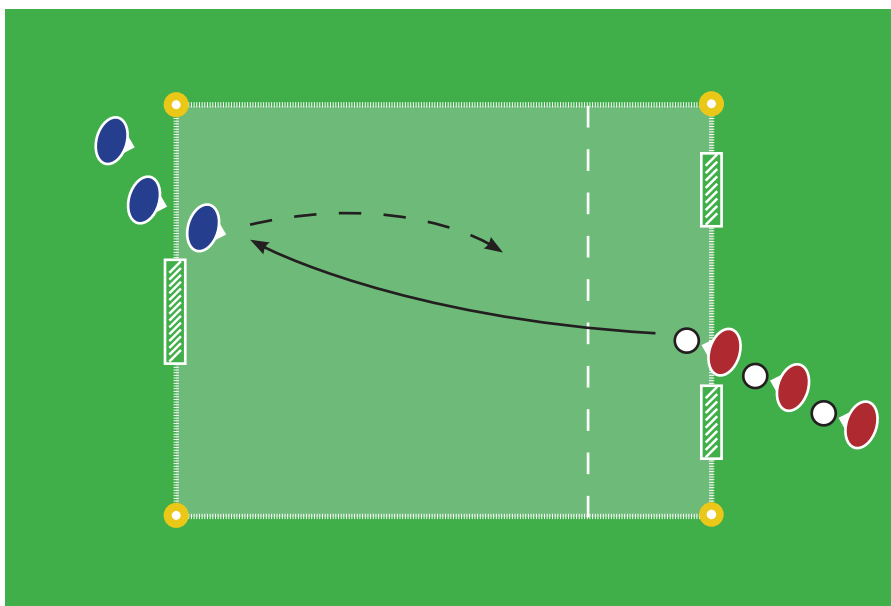
KONKURRENCE

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

1 V 1 - RETVENDT



DBU BREDE



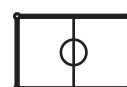
15-20 MINUTTER



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
- - Lave banen eller scoringzonen større
- - Forsvar skal røre stolpen, inden han forsvarer

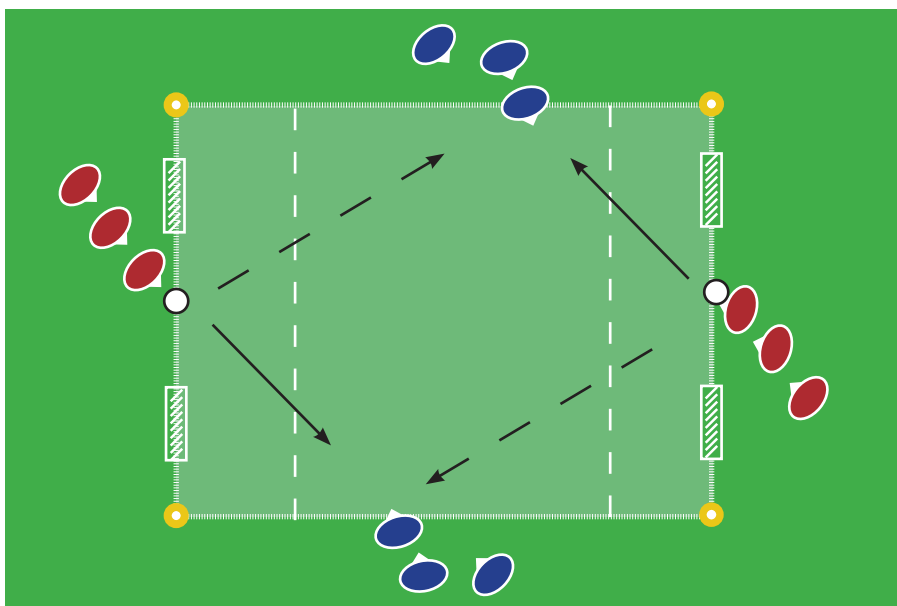
KONKURRENCE

- 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 - FLERE PÅ BANEN



DBU BREDE



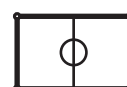
15-20 MINUTTER



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

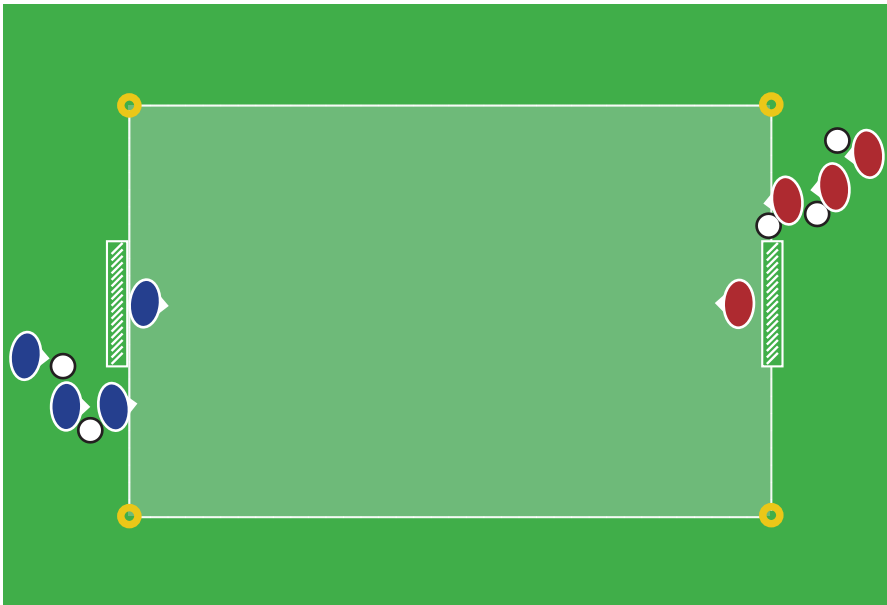
KONKURRENCE

- 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

1 V 1 - HØJRE STOLPE



DBU BREDE



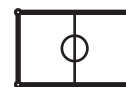
15-20 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



9- 15 ÅR



15 - 25 METER

BESKRIVELSE

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

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret, er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner, og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt, og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

FOKUSPUNKTER

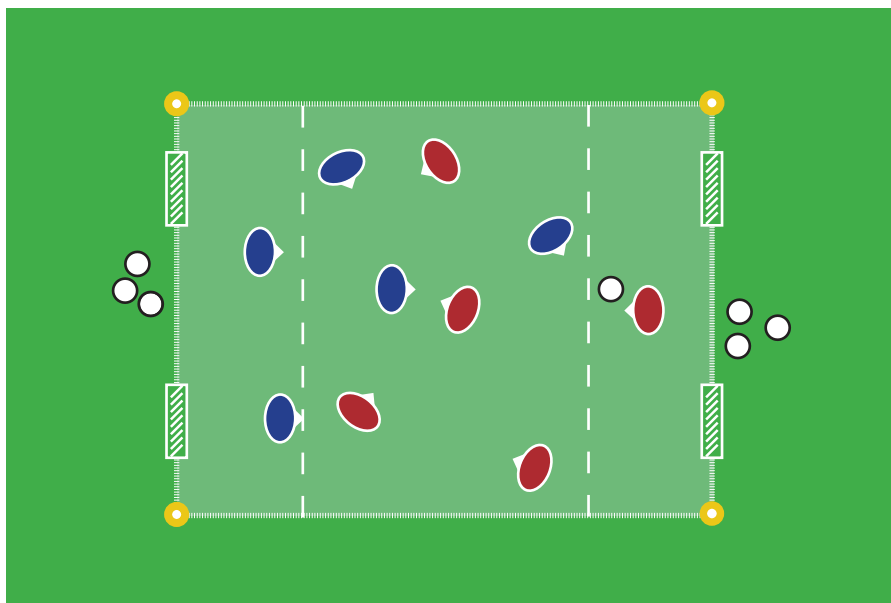
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Hurtig omstilling efter boldtab
- Turde lave finter og øve sig

DIFFERENTIERING

- + Lav banen smallere eller længere
- + Tving en finte på for at dribble modstander
- + Lav scoringszone (ikke for lille)
- Lav banen mindre
- Lad angriberen tyvstarte

KONKURRENCE

- Hvilket hold scorer først 10 mål?
- Mål efter finter tæller 3 mål



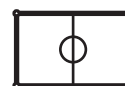
15-25 MINUTTER



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