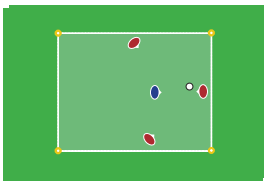
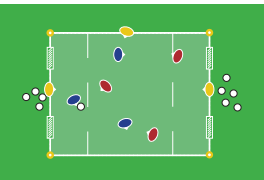
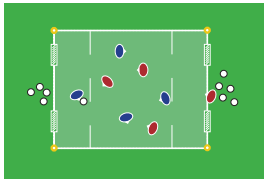
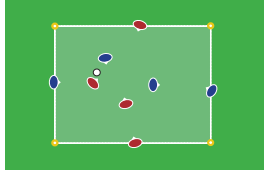
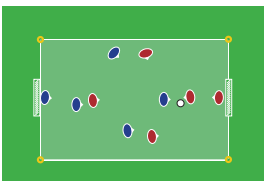
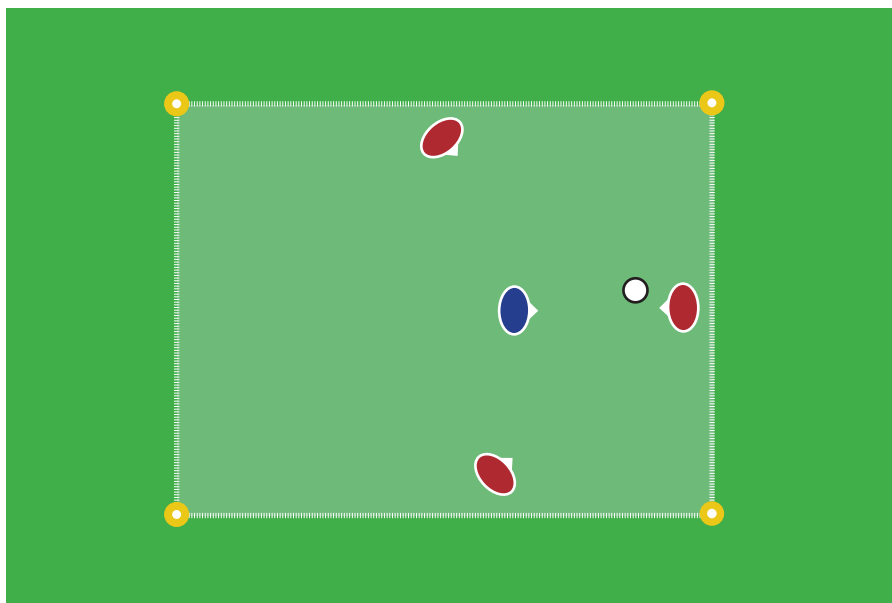


U12 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Kant 3v1 https://youtu.be/YWyxNwo3xJs</p>	<ul style="list-style-type: none"> Låst fodled Støttefod 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større
2 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Bander https://youtu.be/0neUqS4foS8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ud af skyggen Spil fremad Temposkift 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + Gør banen mindre (især bredde) - Større scoringszone
3 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Støttespiller https://youtu.be/1zDpFTX6TDs</p>	<ul style="list-style-type: none"> Temposkift tålmodighed Ud af skyggen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
4 15-20 min.	 <p>Southampton https://youtu.be/XWE8Gj0feYc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ud af skyggen Låst fodled Bruge hele banen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Spil på 1. berøring (Bander) - Lad alle bander være med det hold som har bolden
5 15-30 min.	 <p>Kamp https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op 	3-10	<ul style="list-style-type: none"> + Spil med maks antal berøringer - Indsæt joker



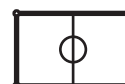
10-15 MINUTTER



6 - 10 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 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.

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

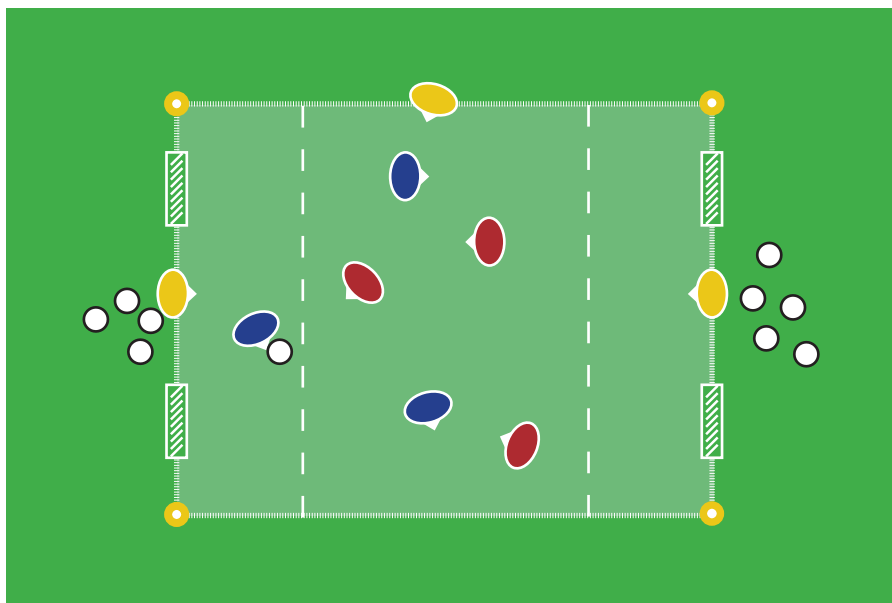
KONKURRENCE

- 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.

MINI SOCCER - MED BANDER



DBU BREDE



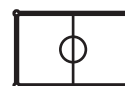
15-25 MINUTTER



8-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Spillerne deles i 3 hold, hvor det ene hold er bandede og skal dække hver deres linje. Holdet som er bandede er med det hold, som har bolden. Dette giver et stort overtal, og gør det muligt at fastholde bolden, spille bredt eller spille den op på angriberen for at forsøge at score.

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

Såfremt I kun har 10 spillere, spilles der 3v3 inde på banen, og man roterer så bandede efter noget tid.

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

Opfordrer gerne bandede til at spille på 1. berøring, så spillet ikke går i stå.

FOKUSPUNKTER

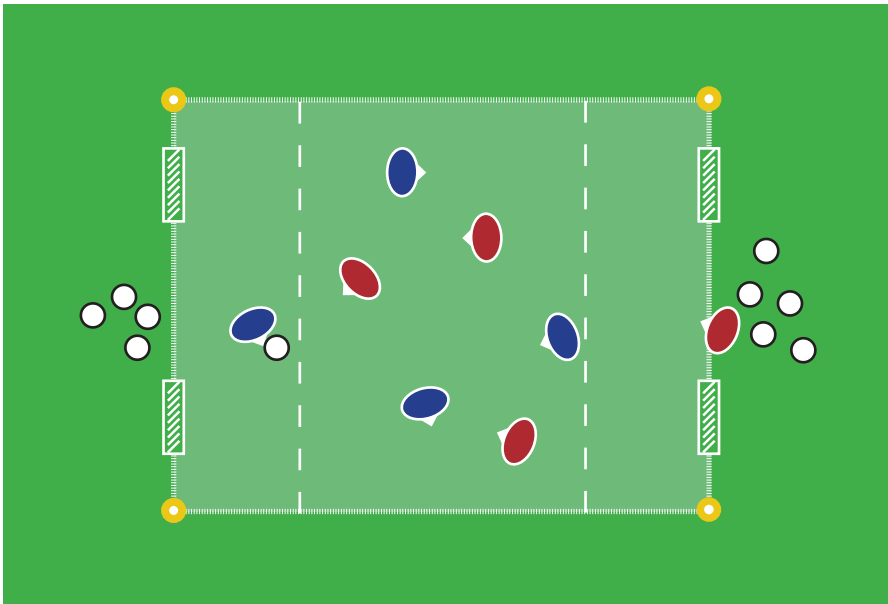
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

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

KONKURRENCE

- Indkasserer man mål, skal man være bandede. Hvilket hold får først 5 mål?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



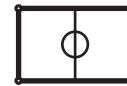
15-25 MINUTTER



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 hendes/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

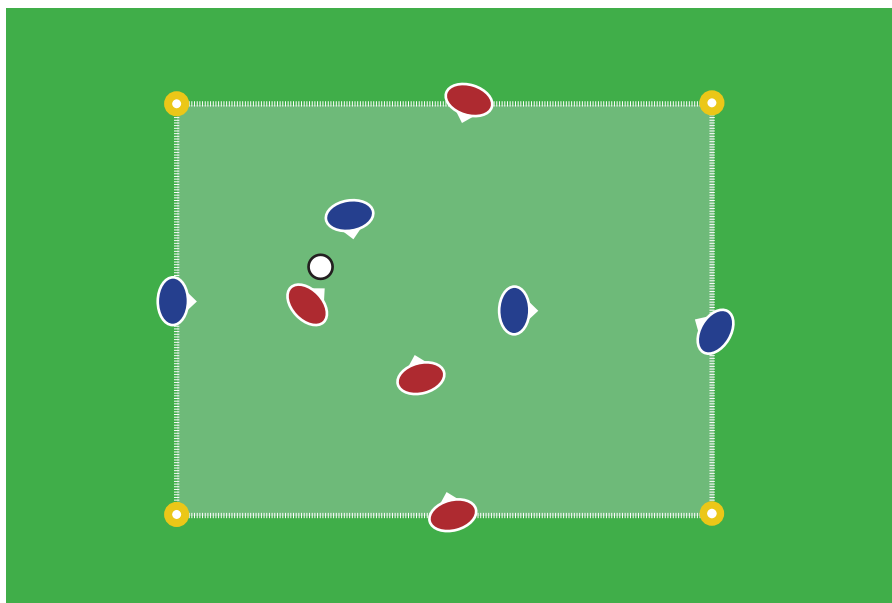
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave 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



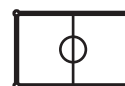
10-15 MINUTTER



6 - 10 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 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.

FOKUSPUNKTER

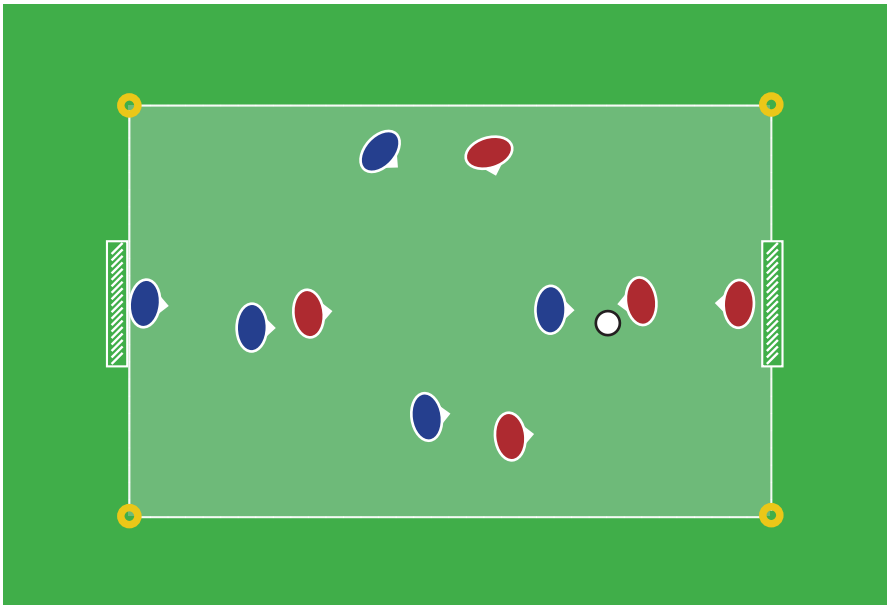
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

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



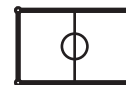
15-30 MINUTTER



3 - 10 SPILLERE



8 - 15 ÅR



25 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp.

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 ikke at stoppe spillet, men coach spillerne undervejs i øvelsen.

Kommer der et eksempel på det, I lige har trænet, er det dog en god ide at stoppe spillet og spørge spillerne, om de så, hvad der skete.

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 finte 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