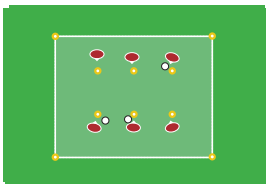
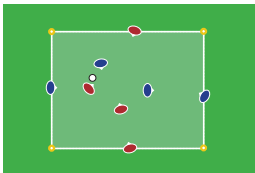
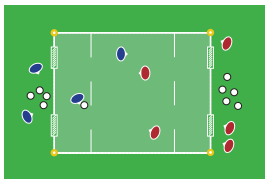
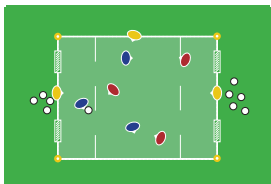
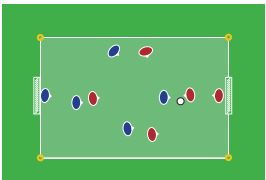
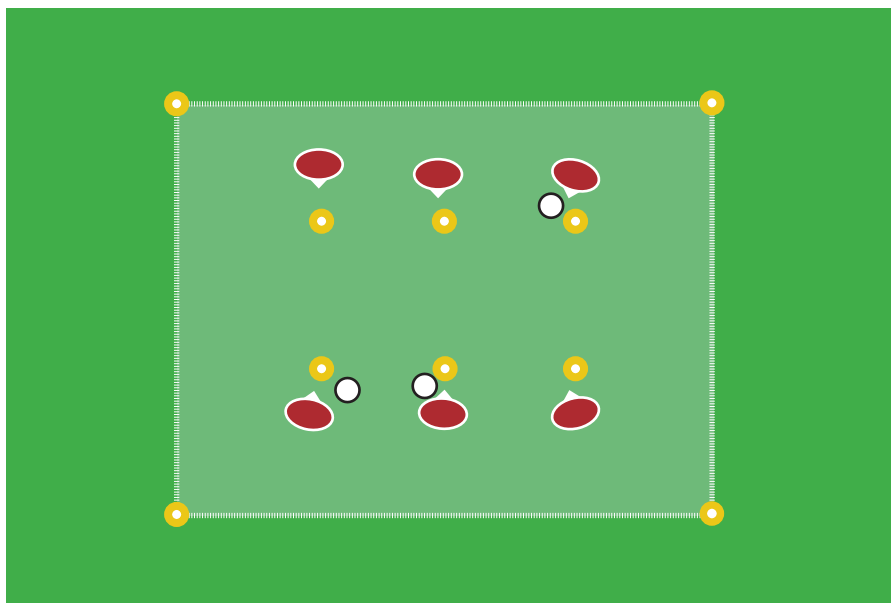


# U10 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Pasninger - Superliga <a href="https://youtu.be/Avda_BTM5L8">https://youtu.be/Avda_BTM5L8</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låst fodled</li> <li>Støttefod</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen længere</li> <li>- Lave banen kortere</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>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Spil på 1. berøring (Bander)</li> <li>- Lad alle bander være med det hold som har bolden</li> </ul>
3 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Interval <a href="https://youtu.be/NklmdKt9yqk">https://youtu.be/NklmdKt9yqk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temposkift</li> <li>Spil fremad</li> <li>Ud af skyggen</li> </ul>	8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Større scoringszone</li> </ul>
4 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Bander <a href="https://youtu.be/0neUqS4foS8">https://youtu.be/0neUqS4foS8</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Temposkift</li> <li>Spil fremad</li> </ul>	8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave scoringszonen større</li> </ul>
5 15-30 min.	 <p>Kamp <a href="https://youtu.be/fhNo8o4FoKc">https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus fra træning</li> <li>Spil bolden op</li> </ul>	3-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Spil med maks antal berøringer</li> <li>- Indsæt joker</li> </ul>



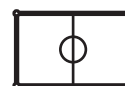
15-20 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



6- 11 ÅR



10 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger. Spillerne skal forsøge at ramme hinandens kegler. Hvis de rammer modstanderens kegle får de 1 point. Øvelsen kører 2 minutter og spilleren med flest point - vinde .

Efter hver runde, skal vinderen rykke den ene vej og taberen den anden vej. Derfor kommer navnet Superliga, da banen i den ende hvor vinderne rykker hen hedder Superliga og banen i den anden ende hedder serie 6.

Lav eventuelt runder hvor spillerne kun må bruge deres udviklingsben, eller lad det gælde 3 point hvis man rammerne modstanderens kegle med sit udviklingsben.

## FOKUSPUNKTER

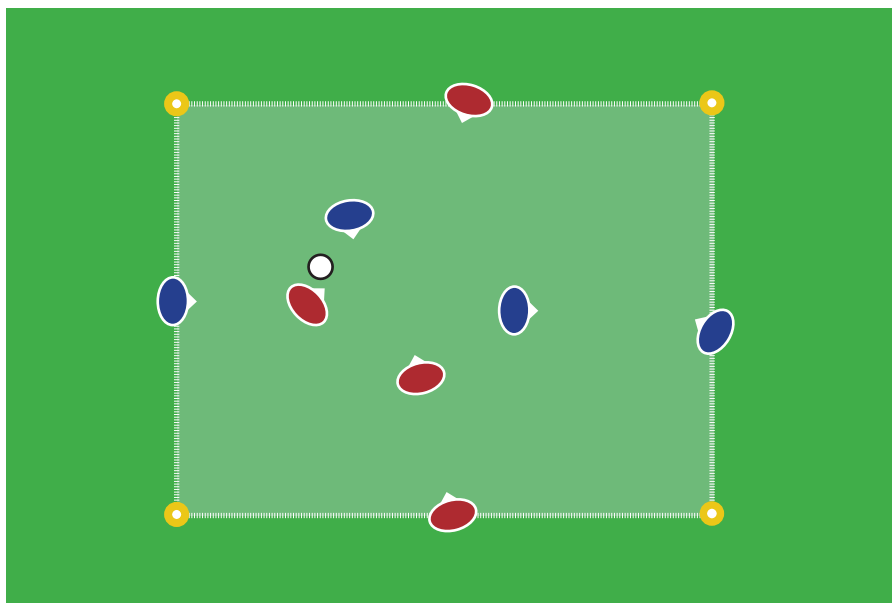
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Låst fodled

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pasning med udviklingsben
- + Man skal sparke til en bold i bevægelse
- - Lave banen kortere

## KONKURRENCE

- Hvem vinder i superligaen i sidste runde?



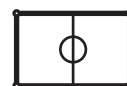
10-15 MINUTTER



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 (bänder).

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

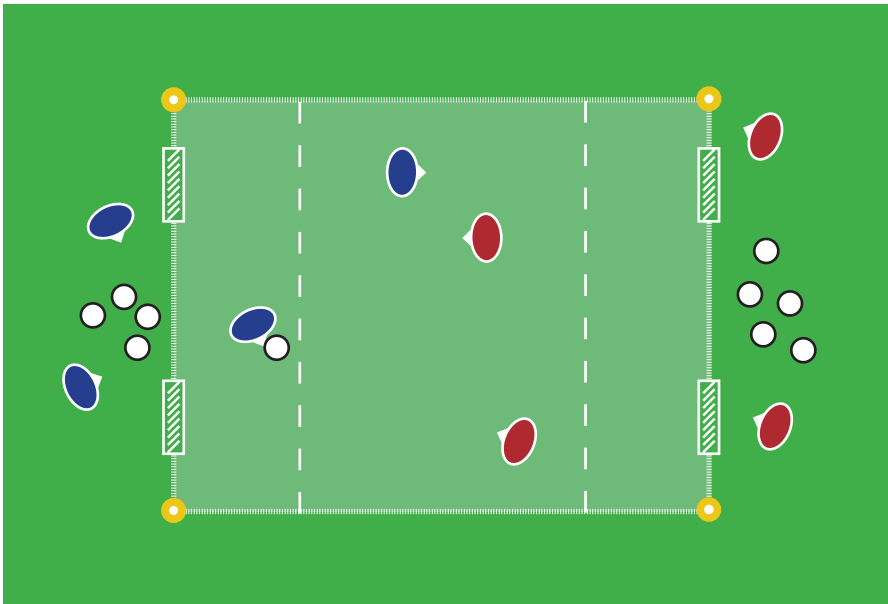
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

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

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger



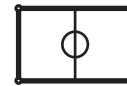
15-25 MINUTTER



8-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med maks pres og intensitet.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. Begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber "byt", og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

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

Denne øvelse gør niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

Har man ulige antal, kan holdene hjælpe hinanden.

## 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

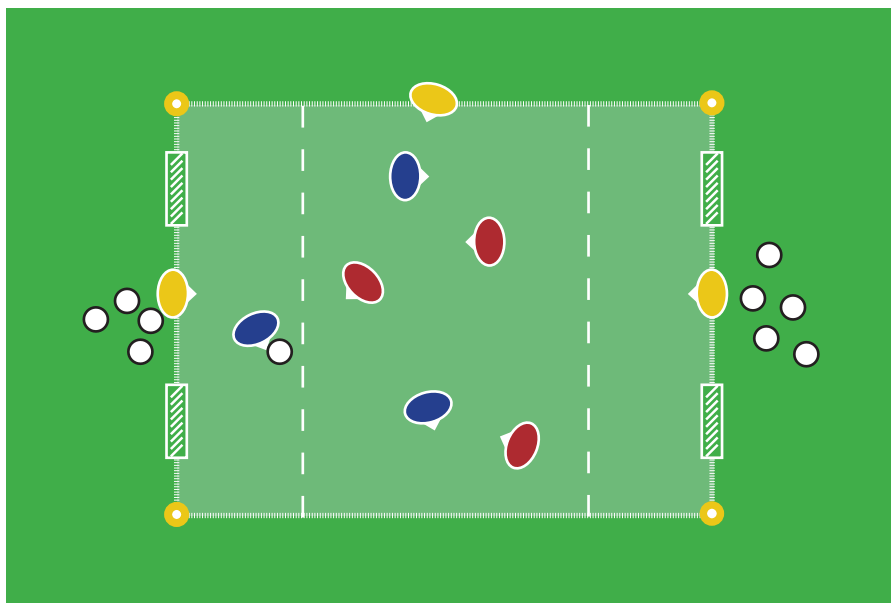
## KONKURRENCE

- Hvem kan lave 20 mål først?
- Spil 5 runder og se hvem som fører.

# MINI SOCCER - MED BANDER



DBU BREDE



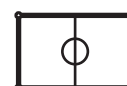
15-25 MINUTTER



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 banded og skal dække hver deres linje. Holdet som er banded 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

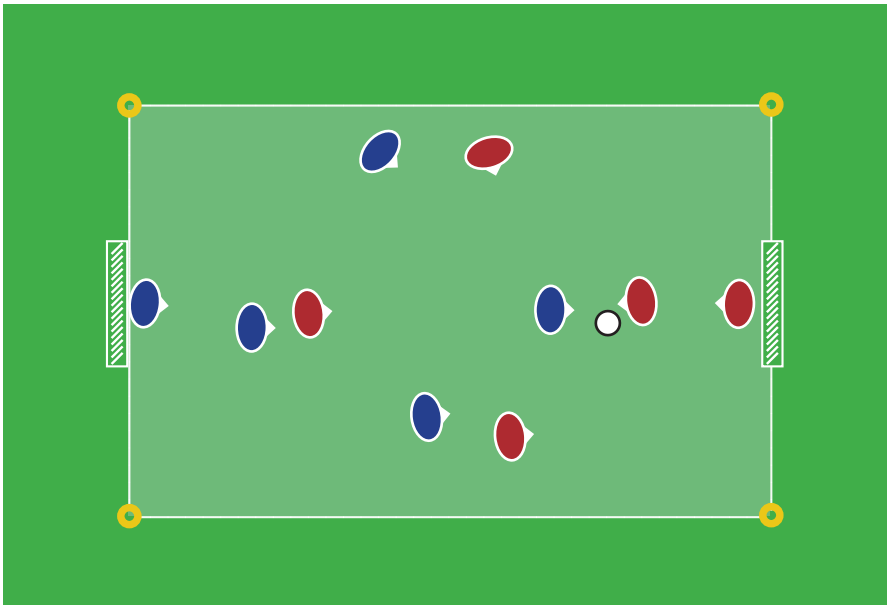
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

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

## KONKURRENCE

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



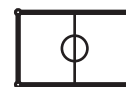
15-30 MINUTTER



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 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?

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