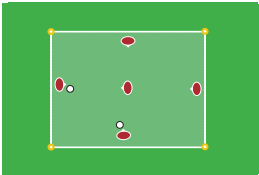
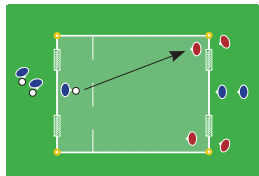
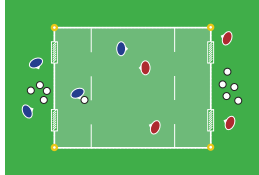
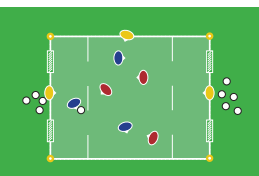
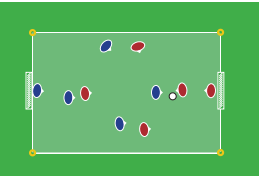
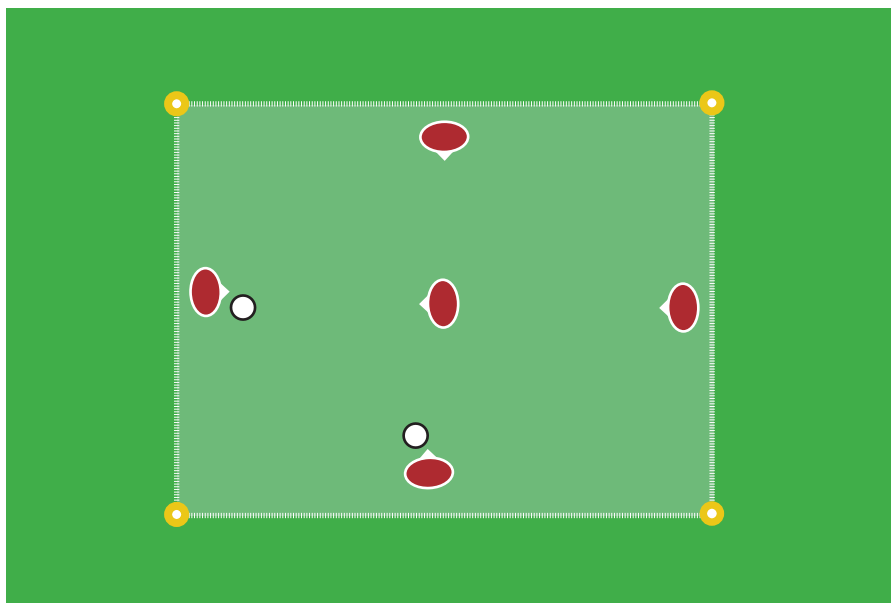


# U10 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-15 min.	 <p>Flipperen <a href="https://youtu.be/Dfk5Zs_tHEk">https://youtu.be/Dfk5Zs_tHEk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruge indersiden på 1. berøring</li> <li>• Vending på 1. berøring</li> <li>• Låst fodled</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gør banen mindre</li> <li>- Fjern en bold</li> </ul>
2 10-15 min.	 <p>2v1 - pres bagfra <a href="https://youtu.be/hLNVInI8DAE">https://youtu.be/hLNVInI8DAE</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ud af skyggen</li> <li>• Låst fodled</li> <li>• Holde fart</li> </ul>	6-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Lad angriberen starte inde i banen</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>+ Fjern 'helle' zonen</li> <li>- Udvid 'helle' til midten</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> <li>• Ud af skyggen</li> </ul>	8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</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>



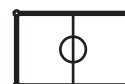
10-15 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



6- 13 ÅR



5 - 5 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og 1. berøringer.

Spillerne med bolden skal spille bolden til spilleren i midten, som tager en 1. berøring mod en af spillerne uden bold og spiller den på sin 2. berøring. Herefter vender hun/han sig imod den anden bold, og gør det samme. Lad spillerne være i midten 1 minut og byt herefter, så alle kommer i midten.

Det er vigtigt med en god 1. berøring og en præcis pasning.

Husk at presse spillerne på tempoet i øvelsen.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, så de træner begge ben.

## FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- 1. berøring med indersiden
- Ikke for lange 1. berøringer

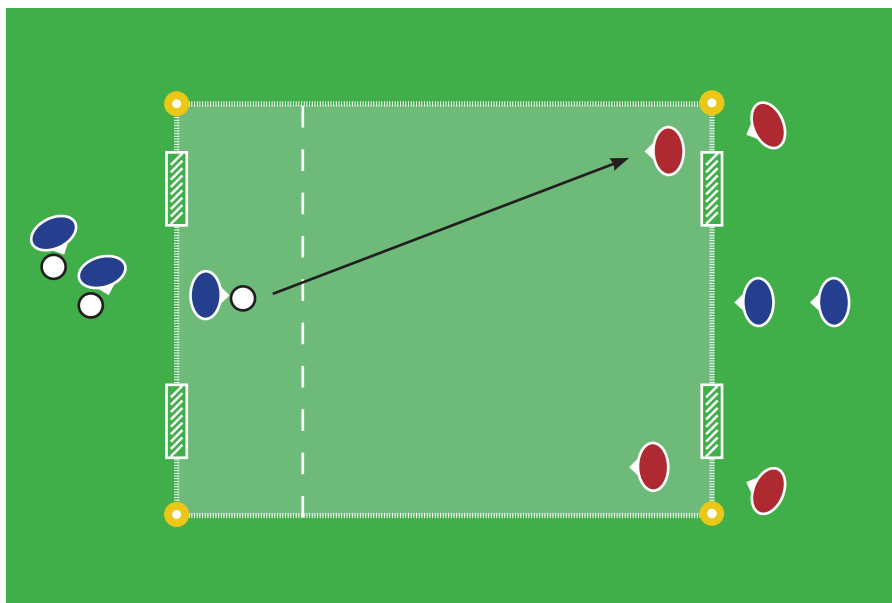
## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + 1. berøring med ydersiden
- + 3 bolde
- - Lave banen større
- - 1 bold

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - kræver to baner ved siden af hinanden
- Hvilken spiller i midten kan få flest pasninger?

# MINI SOCCER - 2V1 MED PRES BAGFRA



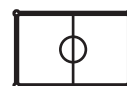
15-20 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



8 - 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med pres, og hvornår vi skal spille bolden.

Blå spiller rød(valgfri), hvorefter rød skal score i et af de to mål modsat.

Så snart rød rører bolden, må blå spiller bag dem løbe ned og hjælpe med at forsvare.

Hvis blå erobrer bolden, skal hun/han forsøge at score i de andre mål.

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

Rød skal forsøge at opsøge presset ved blå og spille bolden på det rigtige tidspunkt, for at gøre det så nemt som muligt for sin medspiller.

Rød må også gerne dribble selv, hvis blå kun går efter at dække pasningen af.

NB: Blå spiller har ikke en scoringszone. Her skal rød hurtigt gå i genpres, inden blå skyder.

## FOKUSPUNKTER

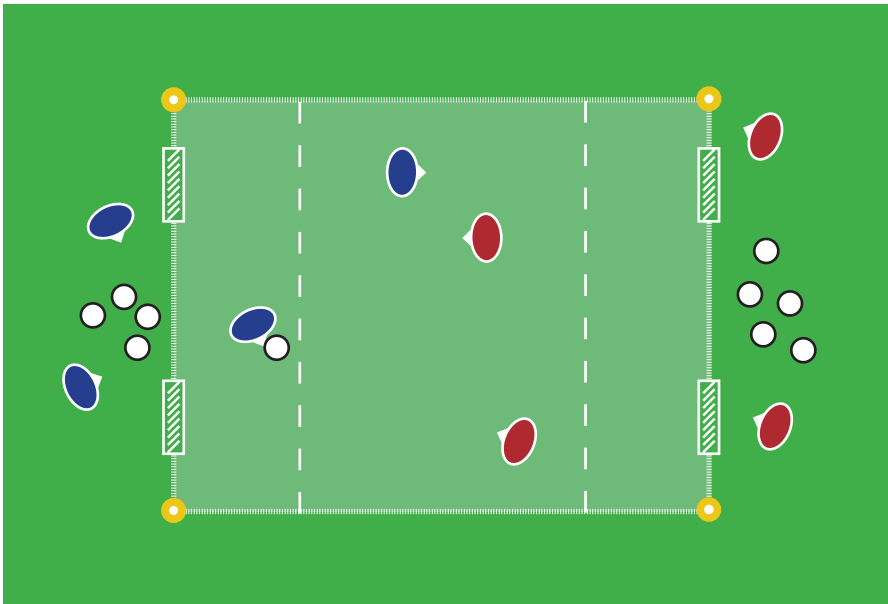
- Holde farten ned mod modstander
- opsøge presset fra blå
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Holde sig ude af skyggen

## DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + fly blå tættere på banen
- - Lav scoringszonen større
- - Flyt blå længere væk fra banen

## KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst



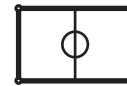
15-25 MINUTTER



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

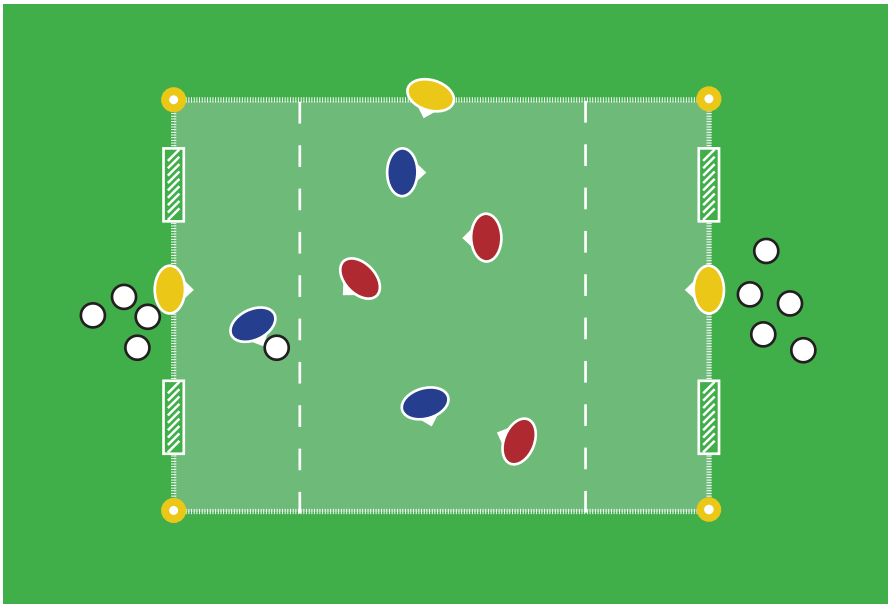
## KONKURRENCE

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

# MINI SOCCER - MED BANDER



DBU BREDE



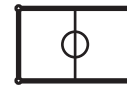
15-25 MINUTTER



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

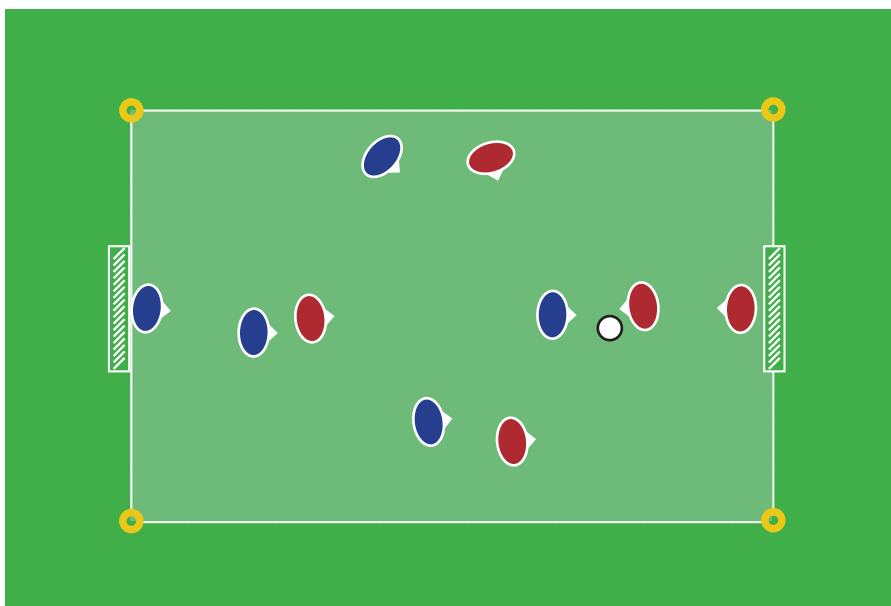
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## 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



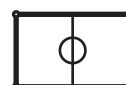
15-30 MINUTTER



4 - 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