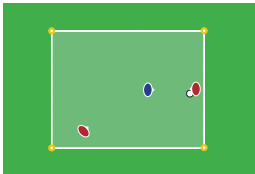
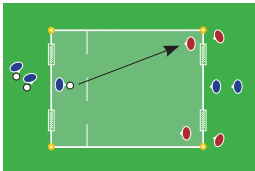
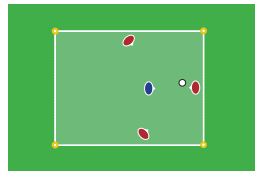
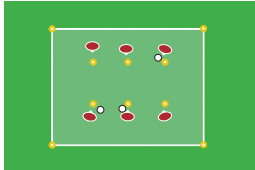
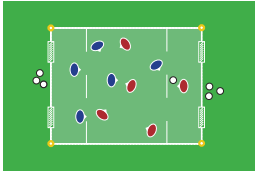
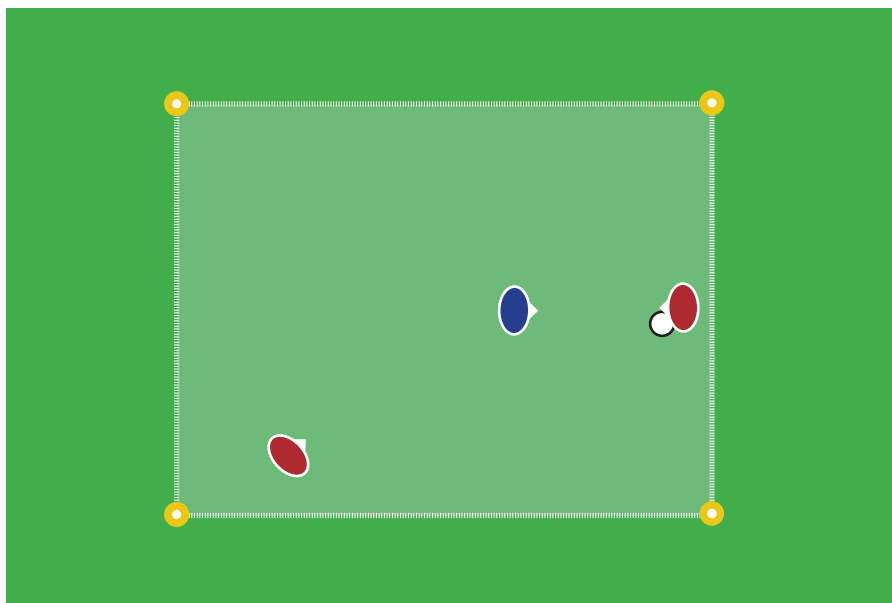


U10 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Smørklat https://youtu.be/TMIgDFGkGIY</p>	<ul style="list-style-type: none"> Være i bevægelse Låst fodled Støttefod 	4-9	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større
2 10-15 min.	 <p>2v1 - pres bagfra https://youtu.be/hLNVInI8DAE</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ud af skyggen Låst fodled Holde fart 	6-9	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Lad forsvar starte tættere på
3 10-15 min.	 <p>Kant 3v1 https://youtu.be/YWyxNwo3xJs</p>	<ul style="list-style-type: none"> Låst fodled Ud af skyggen 	6-9	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større
4 15-20 min.	 <p>Pasninger - Superliga https://youtu.be/Avda_BTMSL8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Låst fodled Støttefod 	6-9	<ul style="list-style-type: none"> + Brug kun udviklingsben - Lave banen kortere
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



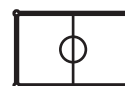
10-15 MINUTTER



4 - 9 SPILLERE



5- 11 ÅR



8 - 10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Rød skal forsøge at spille bolden til 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 komme ud af skyggen fra blå.

Spillerne vil oftest komme meget tæt på hinanden, så snak med dem om at gøre banen så stor som mulig.

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 3v1. Gør evt. banen mindre, når de boldbessidende bliver flere.

FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

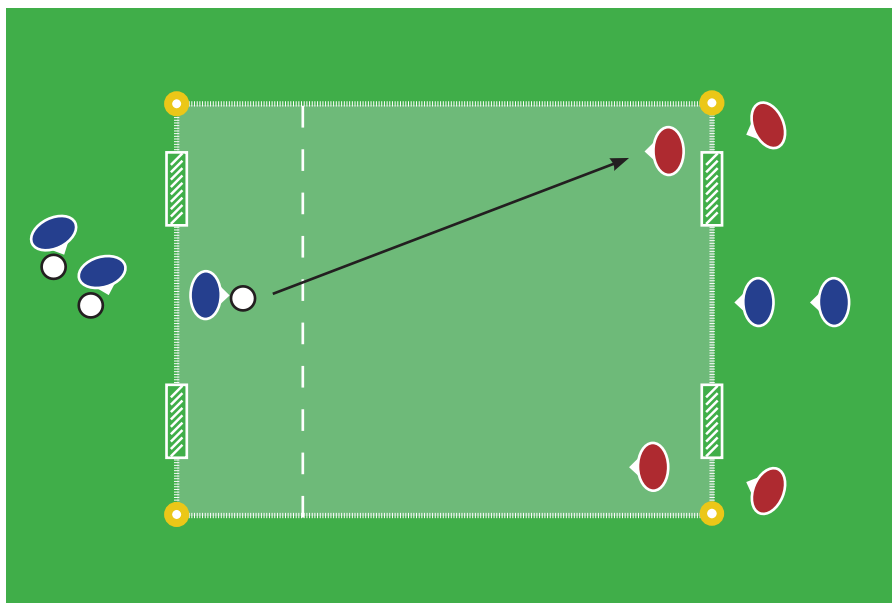
DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- - Lave banen større

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 - 2V1 MED PRES BAGFRA



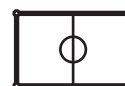
15-20 MINUTTER



8 - 9 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 han forsøge at score i de andre mål.

Den stiplede linie 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. Så her skal rød hurtigt gå i genpres inden blå skyder.

FOKUSPUNKTER

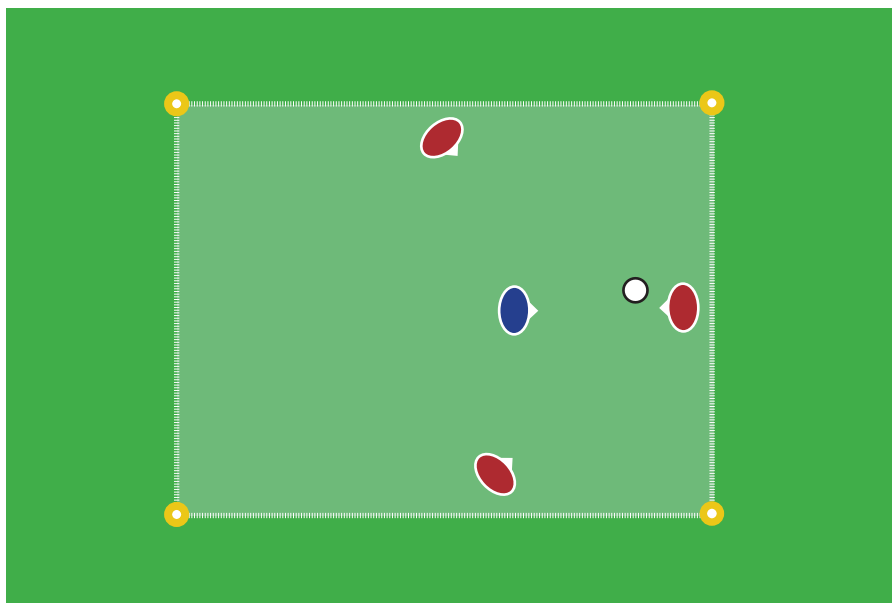
- Holde farten ned mod modstander
- opsøge presset fra blå
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Holde sig ude af skyggen

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + flyt 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



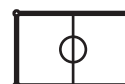
10-15 MINUTTER



6 - 9 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 trekanten i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny trekant.

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.

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

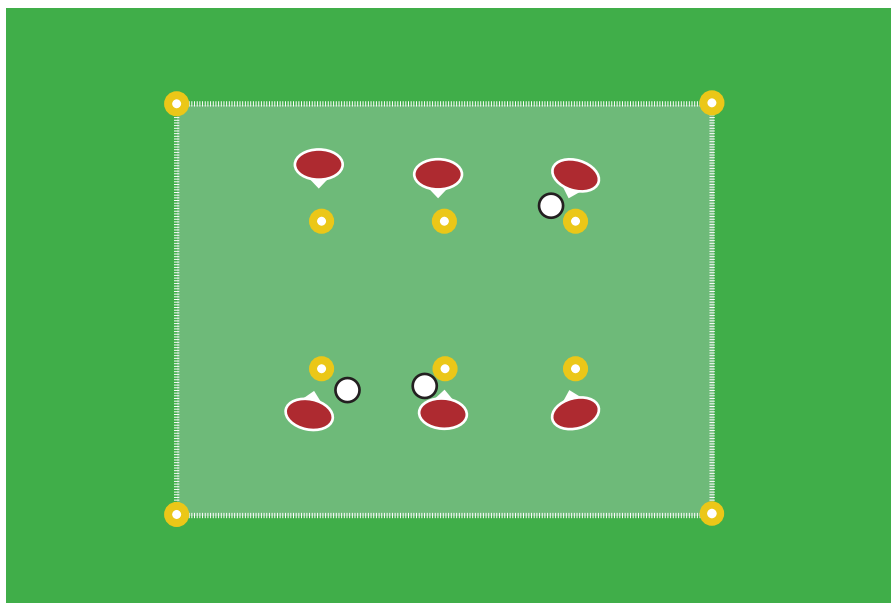
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

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.



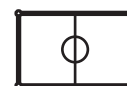
15-20 MINUTTER



6 - 9 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 - vinder.

Efter hver runde, skal vinderen rykke den ene vej og taberen den anden vej. Derfor kommer navnet Superliga, da banen i den ene 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 rammer modstanderens kegle med sit udviklingsben.

FOKUSPUNKTER

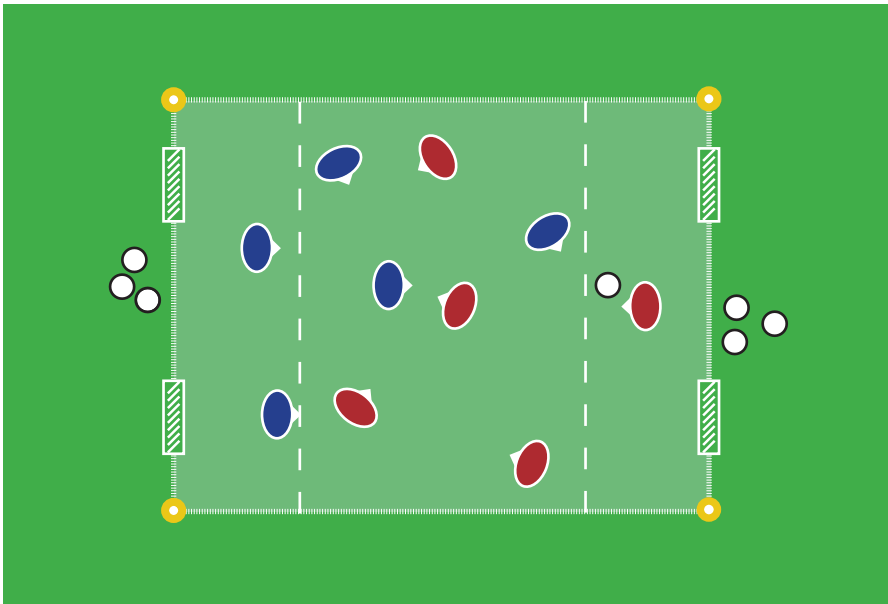
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Låst fodled

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?



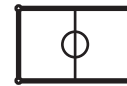
15-25 MINUTTER



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