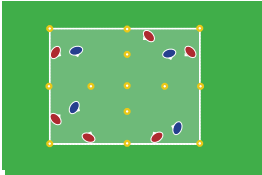
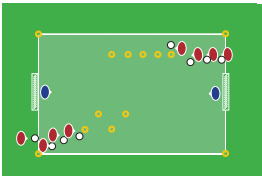
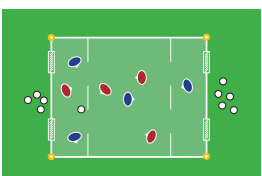
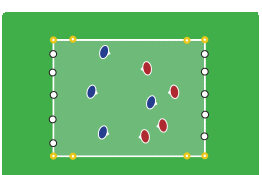
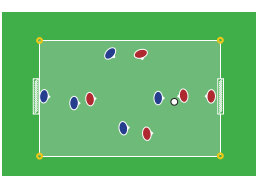


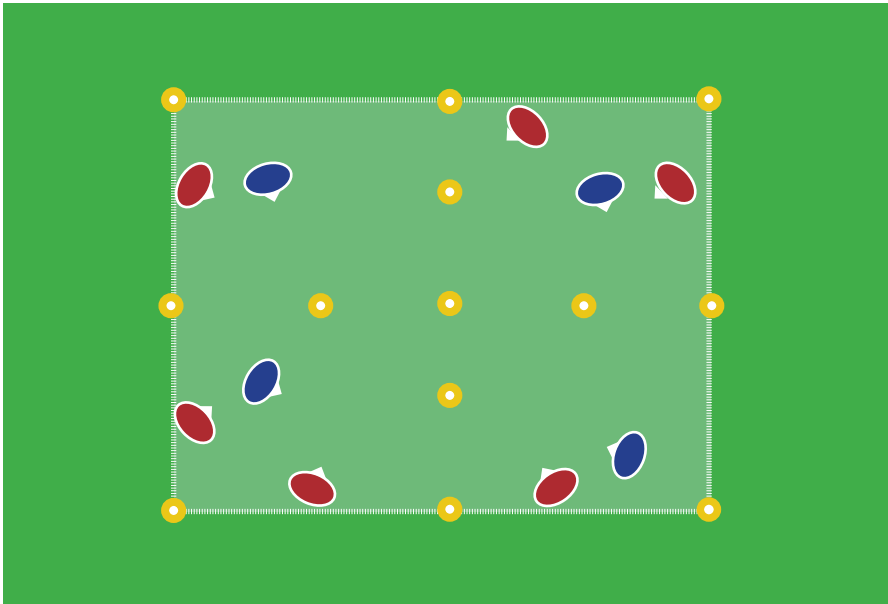
# U12 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Fangeleg i zoner <a href="https://youtu.be/jpqVc4fllug">https://youtu.be/jpqVc4fllug</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter sig</li> <li>• Være i bevægelse</li> <li>• Bolden tæt ved fødder</li> </ul>	<b>8-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Drible med udviklingsben</li> <li>- Fangerne skal stjæle bolden</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>Dribling med afslutning <a href="https://youtu.be/aH95mwHMbMo">https://youtu.be/aH95mwHMbMo</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Driblinger</li> <li>• Finter</li> </ul>	<b>4-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre afstand mellem kegler</li> <li>- Større afstand mellem kegler</li> </ul>
3 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Angriber <a href="https://youtu.be/NJ43IJdyG8k">https://youtu.be/NJ43IJdyG8k</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Spil fremad</li> <li>• Ud af skyggen</li> </ul>	<b>6-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gøre banen mindre</li> <li>- Gøre banen større</li> </ul>
4 10-20 min.	 <p>Stjæle bolde <a href="https://youtu.be/MlpXvVXxlws">https://youtu.be/MlpXvVXxlws</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Orienter sig</li> <li>• Retningskift</li> </ul>	<b>6-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
5 10-20 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>	<b>6-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Minimum 5 pasninger inden scoring</li> <li>- Indsæt joker</li> </ul>

# FANGELEG I ZONER



DBU BREDE



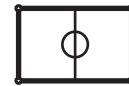
10-20 MINUTTER



8 - 10 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en traditionel leg, hvor spillerne skal orientere sig, samt lave mange retning- og temposkift.

Hver blå spiller har en firkant, som de ikke må forlade imens man er igang og rød må være i alle firkanter.

Så snart man er taget skal man forlade firkanten og den af de røde spillere som er tilbage til sidst, vinder.

Øvelsen bør køres uden bold til spillerne fanger reglerne og herefter kan alle de røde have en bold, hvor det blå skal prøve at sparke dem ud.

## FOKUSPUNKTER

- Orienter sig
- Være i bevægelse
- Bolden tæt ved fødder

## DIFFERENTIERING

- + De blå må bytte firkant undervejs
- + Hvis bolden rører en kegle er man død
- - Blå må være over det hele
- - Blå skal ikke sparke bold ud, men røre de røde for at de dør

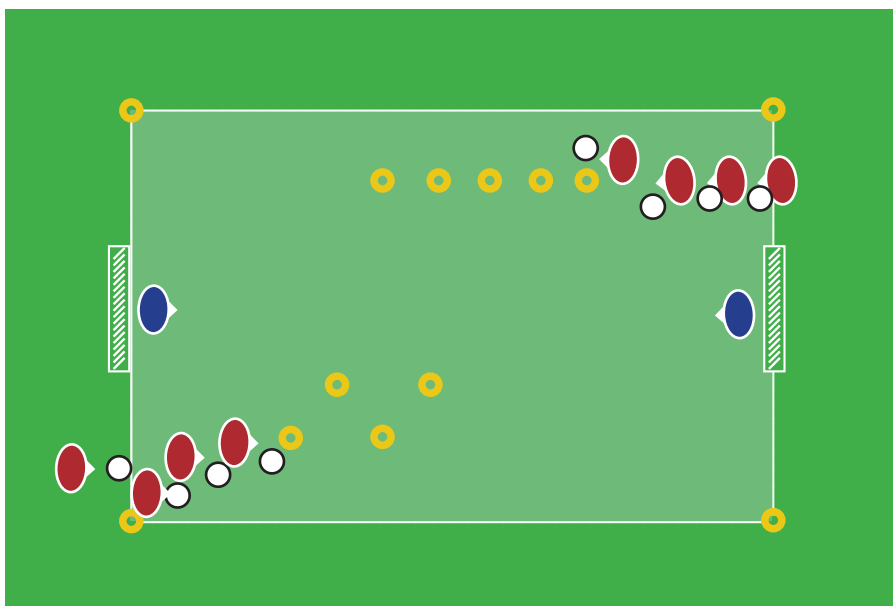
## KONKURRENCE

- Hvem er tilbage til sidst?
- Hvilket blå hold kan hurtigst fange alle de røde?

# DRIBLING - MED AFSLUTNING



DBU BREDE



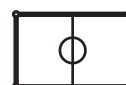
15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



7- 10 ÅR



25 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en teknisk øvelse, med masser af afslutninger.

Øvelsen starter ved at de to forreste spiller dribler igennem keglerne og efterfølgende laver en afslutning. Herefter går de om bag den anden kø, så de får begge typer af driblinger.

Den øverste er en slalom igennem keglerne, hvor spillerne skal flytte bolden med mange små træk.

Den nederste er en bane hvor spillerne skal rundt og keglerne, hvilket gør at de skal træne cuts, for at ændre retning på bolden.

Øvelsen kan køres hvor spillerne skal dribble med:

- Højre ben
- Venstre ben
- Ydersiden
- Fodsålen
- Osv.

## FOKUSPUNKTER

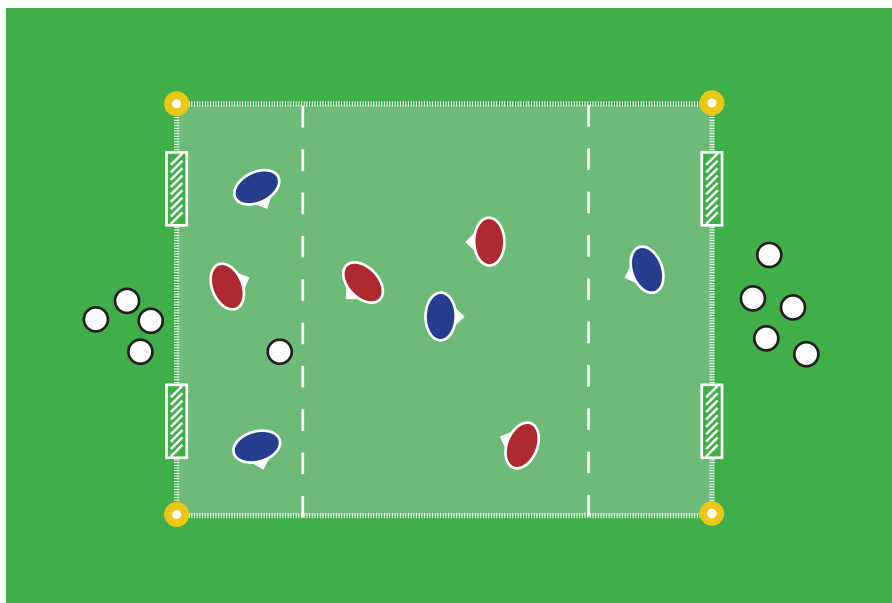
- Sidste berøring er mod målet
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

## DIFFERENTIERING

- + Lave afstand på kegler mindre
- - Lave afstand på kegler større

## KONKURRENCE

- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?



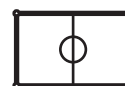
15-25 MINUTTER



6-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger og spille frem i banen.

Blå og rød deles i to hold, hvor begge hold vælger en fast angriber. Denne spiller må kun være i modsatte scoringszone. Holdet kan kun score hvis angriberen har rørt bolden, så det er vigtigt at angriberen bevæger sig i scoringszonen.

Den stiplede linie er en scoringszonen, hvor angriberen kun må være. Angriberen kan ikke lave mål.

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

Opfordrer genre spillerne til at spille angriberen så hurtigt som muligt og så snart vi spiller angriberen skal medspillerne løbe frem og hjælpe, så angriberen har nogle at spille.

## FOKUSPUNKTER

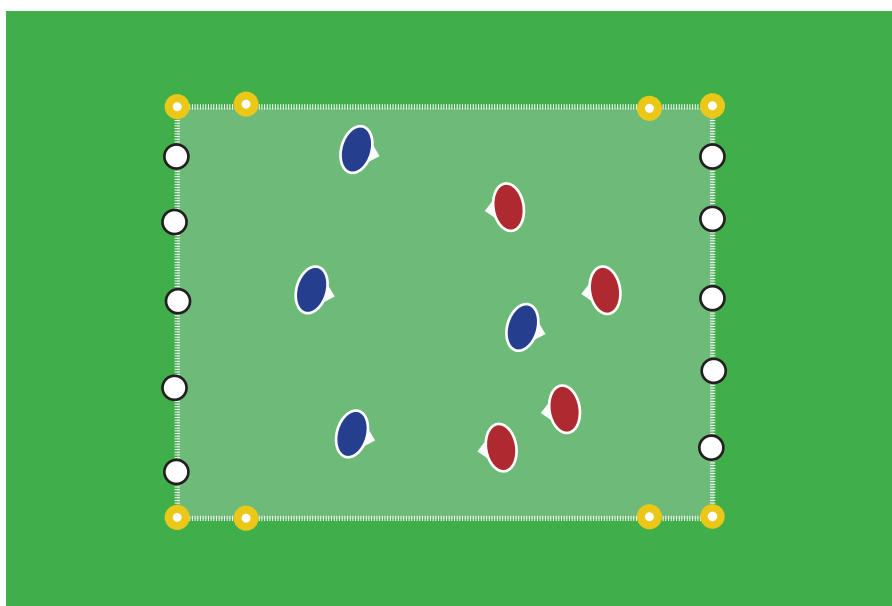
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Angriberen har kun 1 berøring
- - Lav scoringszonen større
- - Angriberen må score

## KONKURRENCE

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



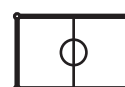
10-20 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



7 - 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne driblinger, finter og retningskift med masser af intensitet i øvelsen, hvor alle er i gang hele tiden.

Hvert hold har x antal på bolde på baglinjen. På trænerens signal skal holdene løbe op og stjæle de andres bolde. Det hold som først har alle bolde på sin egen baglinje vinder.

Zonen i begge ender er 'helle' og det giver en mulighed for at spillerne kan dribble når de ser en åbning.

Hav maks 5 bolde pr. hold, ellers bliver runden aldrig færdig. Så er det bedre med færre bolde og flere runder.

Øvelsen er svær at coache på undervejs, men husk at samle op på fokuspunkter i mellem hver runde.

## FOKUSPUNKTER

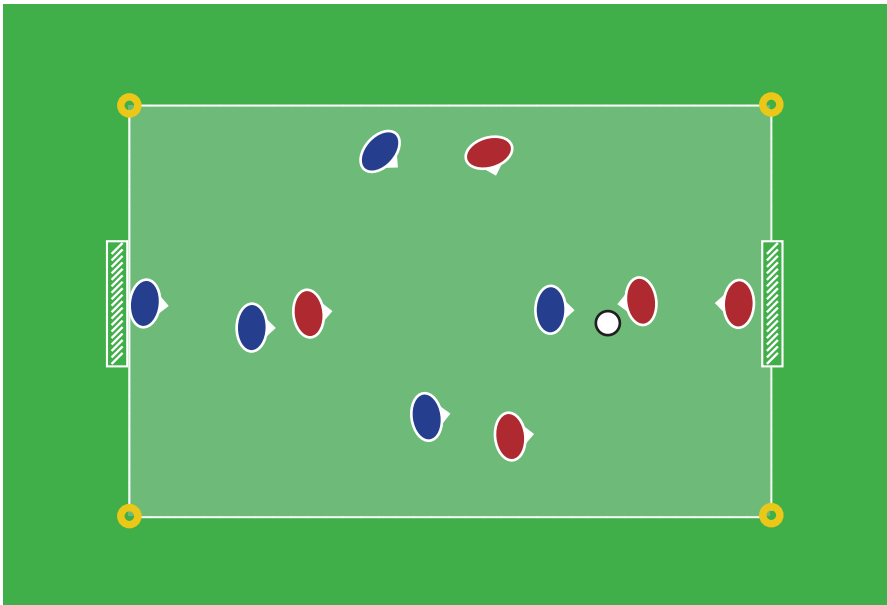
- Temposkift
- Driblinger tæt ved fødder
- Retningskift
- Orientering

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere
- + Fjern zonen med 'helle'
- - Lave banen bredere
- - Del banen på midten og hav egen banehalvdel som 'helle' også

## KONKURRENCE

- Hvem kan først fange alle bolde?
- Hvem har flest bolde efter 3 minutter



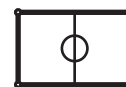
15-30 MINUTTER



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 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