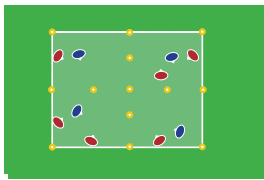
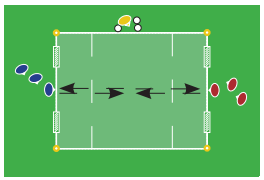
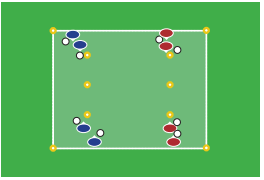
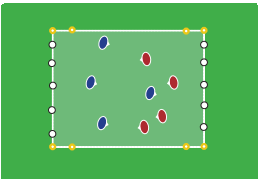
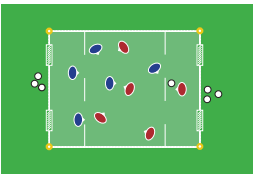
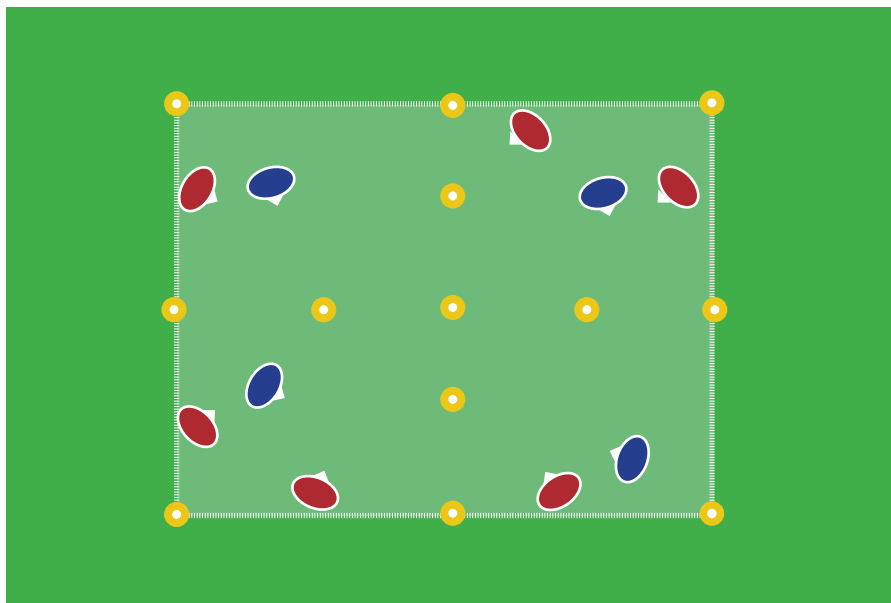


# U10 // PROGRAM B

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>+ Lave banen Mindre</li> <li>- Lave banen Større</li> </ul>
2 10-15 min.	 <p>1v1 - Highfive <math>\bar{Z}</math>&gt;SV eb[*M W^TWtj` Vf a_ Z[ S' VV [efVVW#XdZ[YZXhW <a href="https://youtu.be/SJCPrh8tKNQ">https://youtu.be/SJCPrh8tKNQ</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Driblinger</li> <li>• Finter</li> </ul>	<b>6-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kun scoring med udviklingsben</li> <li>- Fjerne scoringszone</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>Finter- overfor hinanden <a href="https://youtu.be/1Sc0TS2RPus">https://youtu.be/1Sc0TS2RPus</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Overdrive finten</li> <li>• Overkroppen med</li> </ul>	<b>8-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Bruge udviklingsben</li> <li>- Lav finten længere fra keglen</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>8-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
5 10-20 min.	 <p>Mini soccer kamp <a href="https://youtu.be/qRYia9DsE0c">https://youtu.be/qRYia9DsE0c</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus fra træning</li> <li>• Spil bolden op</li> </ul>	<b>3-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Fjerne scoringszone</li> </ul>



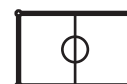
10-20 MINUTTER



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

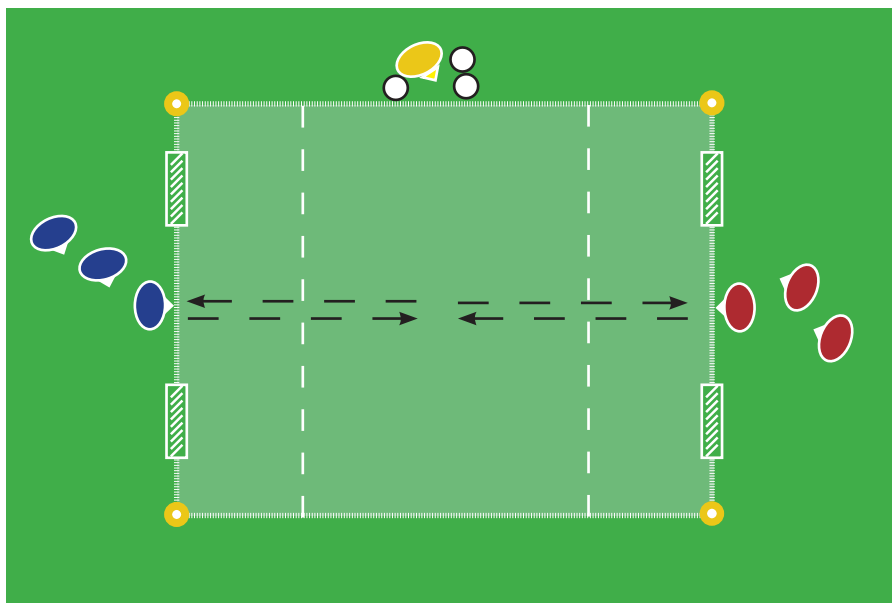
- Orienter sig
- Være i bevægelse
- Bolden tæt ved fødder

## 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?



 **10-15 MINUTTER**

 **6 - 10 SPILLERE**

 **7- 15 ÅR**

 **15 - 20 METER**

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

På trænerens signal løber rød og blå spiller ind mod hinanden og giver 'highfive' til hinanden. Herefter skal de bakke ned til deres linie igen og træneren spiller så bolden til den spiller, som kommer først. Han skal forsøge at score i de to mål modsat.

Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de andre mål. Dette træner 1v1 og sprints med et retningskift.

Den stiplede linie er en scoringszone - her skal spillerne dribble ind, inden de må score. Det sikrer den 1v1 duel vi træner.

Såfremt i er to, som kan spille bolden, kan man altid starte to hold af gangen. Her skal du bare lade spillerne starte ved hver deres mål.

## FOKUSPUNKTER

- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Spil en hårdere bold til angriber
- - Lav scoringszonen større
- - Forsvarsspiller skal røre et mål

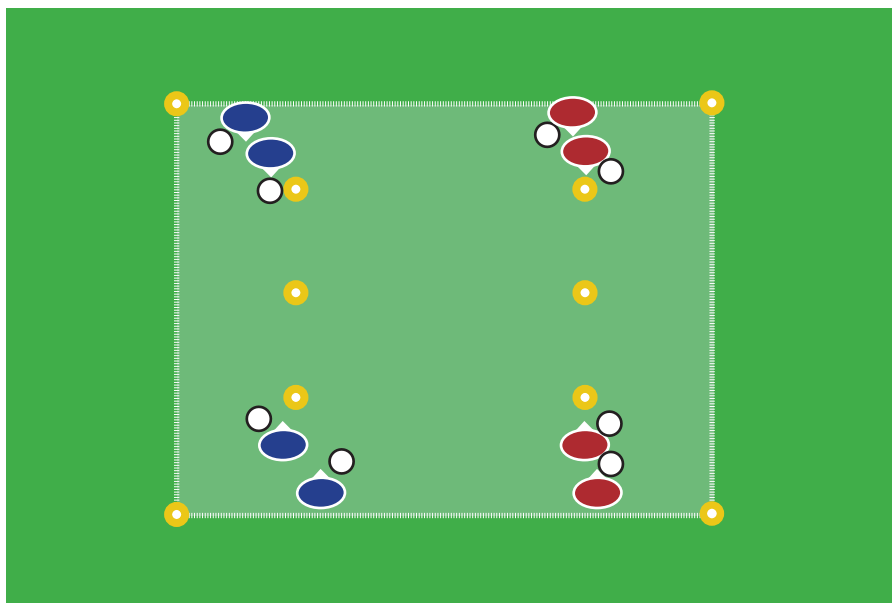
## KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål? Lad evt. Scoring efter finte gælde 3 mål
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

# FINTER - OVERFOR HINANDEN



DBU BREDE



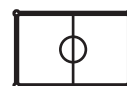
15-25 MINUTTER



1 - 10 SPILLERE



6 - 13 ÅR



15 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes driblinger og finter. Spillerne dribler på samme tid ind mod keglen i midten og laver en finte, så tæt på keglen som muligt.

Spillerne skal forsøge at kigge op imens de dribler og finter.

Eksempler på finter: (Husk begge veje)

- Fodrul
- Husmand
- Stepovert
- Kropsfinten
- Osv.

Lad gerne spillerne komme med input til næste finte - kun fantasien sætter grænser.

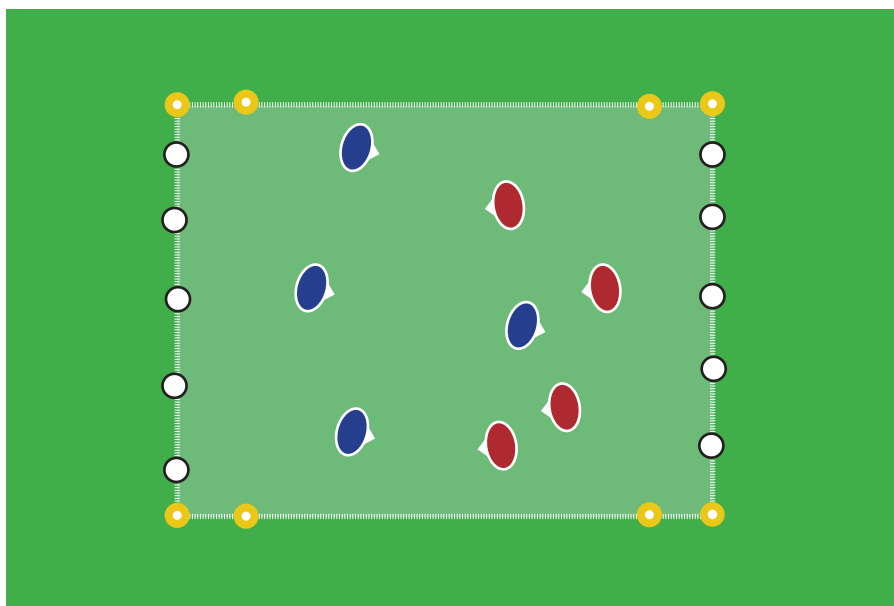
## FOKUSPUNKTER

- Overdrive finten
- Overkroppen med
- Udføre finten korrekt

## DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Lettere øvelser

## KONKURRENCE



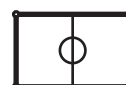
10-20 MINUTTER



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

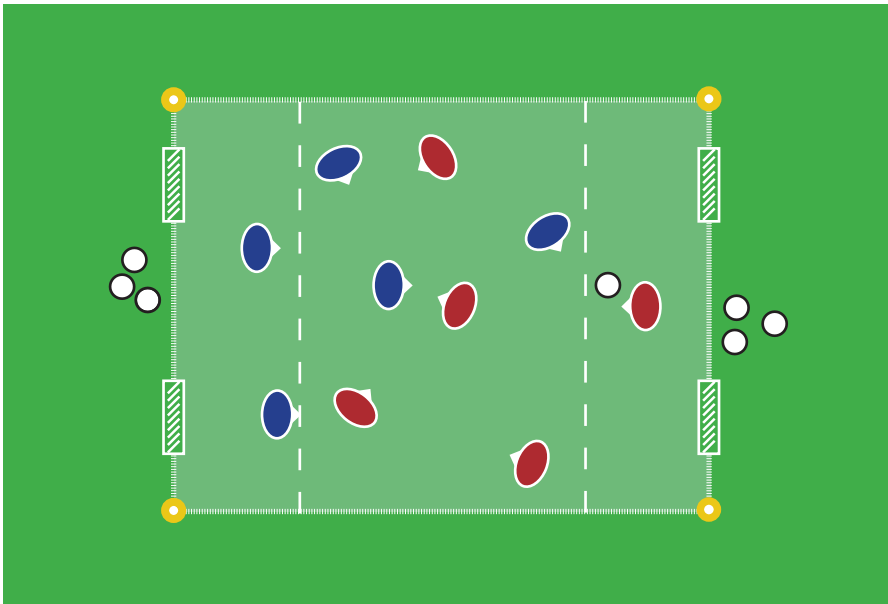
- Temposkift
- Driblinger tæt ved fødder
- Retningskift
- Orientering

## 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



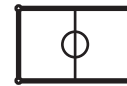
15-25 MINUTTER



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