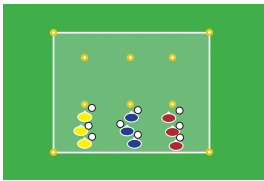
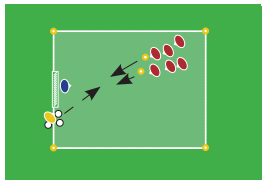
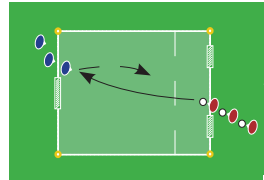
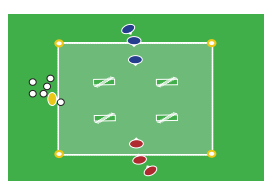
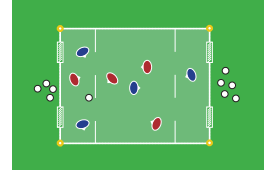
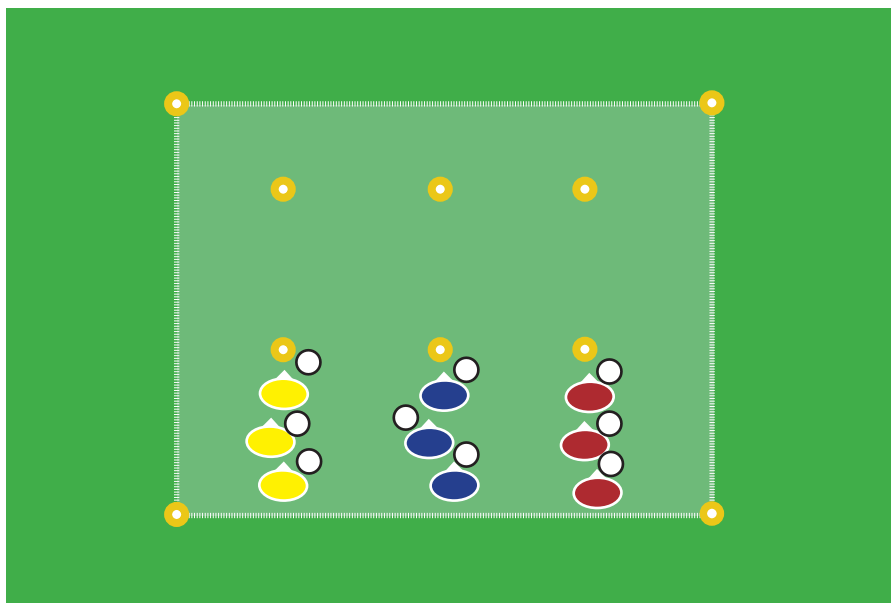


# U11 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-25 min.	 <p>Driblinger <a href="https://youtu.be/LQVp-fIOZ8Q">https://youtu.be/LQVp-fIOZ8Q</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Udføre øvelsen teknisk korrekt</li> <li>• Kigge op</li> <li>• Bolden tæt ved fødder</li> </ul>	<b>1-16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sværere øvelser</li> <li>- Nemmere øvelser</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>Afslut på cutback <a href="https://youtu.be/JGI1IIdJduE">https://youtu.be/JGI1IIdJduE</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Støttefod peger mod mål</li> <li>• Kroppen ind over bolden</li> </ul>	<b>6-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre afstand mellem spillere</li> <li>- Større afstand mellem spillerne</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Retvendt <a href="https://youtu.be/G668dePICu4">https://youtu.be/G668dePICu4</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Driblinger</li> <li>• Finter</li> </ul>	<b>6-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Større scoringszone</li> </ul>
4 15-25 min.	 <p>1v1 - Omvendte mål <a href="https://youtu.be/QECuiakVnxw">https://youtu.be/QECuiakVnxw</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retningskift tæt på modstander</li> <li>• Turde lave finter</li> </ul>	<b>6-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
5 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Støttespiller <a href="https://youtu.be/1zDpFTX6TDs">https://youtu.be/1zDpFTX6TDs</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>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Fjerne scoringszone</li> </ul>



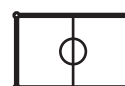
15-25 MINUTTER



1 - 16 SPILLERE



6 - 13 ÅR



15 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes teknik og driblinger. Spillerne dribler op og runder keglen, hvorefter de dribler tilbage bag køen. Hver øvelse køres typisk to gange.

Spillerne skal forsøge at kigge op, mens de dribler.

Eksempler på øvelser: (Husk begge ben)

- Dribler kun med det ene ben
- Dribler kun med fodsål
- Dribler kun med inderside
- Jonglering
- Osv. (se video for flere øvelser)

Lad gerne spillerne komme med input til næste måde at dribble på - kun fantasien sætter grænser.

## FOKUSPUNKTER

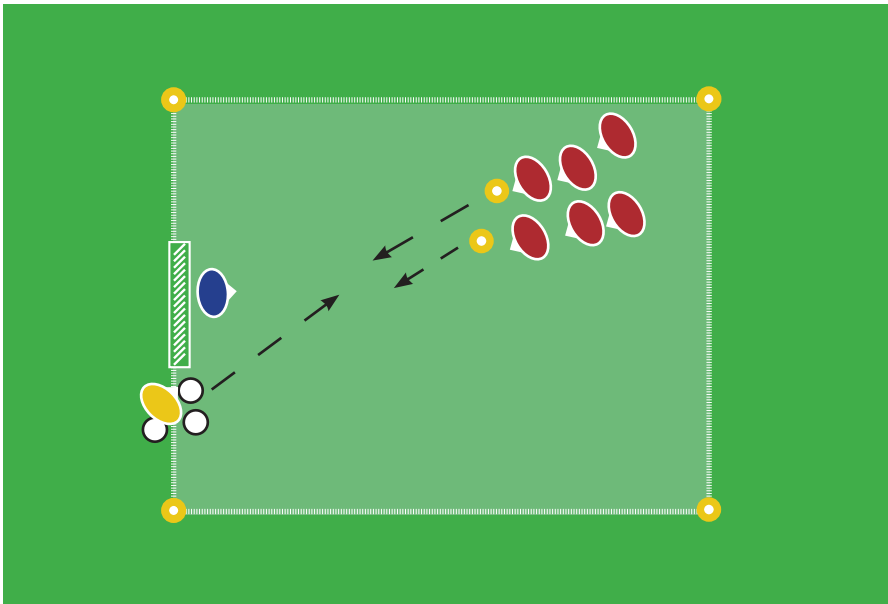
- Udføre øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Orienter sig på medspiller

## DIFFERENTIERING

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

## KONKURRENCE

- Se slutning på video, hvor der er to små konkurrencer, som kan laves.



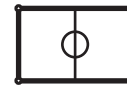
15-20 MINUTTER



6 - 12 SPILLERE



8 - 12 ÅR



20 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne afslutninger på cutback, hvor der er pres på spillerne bagfra.

Øvelsen starter ved, at angriberen rører forsvarsspilleren. Så snart han har rørt, løber de begge mod den bold, som træneren (gul) spiller. Herefter gælder det blot om at score.

Lad spillerne vælge sparkeform selv, men husk at guide dem i udførelsen.

Husk at køre øvelsen fra begge sider.

NB: At øvelsen starter ved berøring, kan der godt være visse udfordringer ved i forhold til koncentration. Lav evt. reglen om, at man skal røre inden 10 sek., og det kun er på skulderen.

## FOKUSPUNKTER

- Kroppen ind over bolden
- Vurdere sparkeform ud fra pres
- Støttefod peger mod mål
- Hurtig afslutning

## DIFFERENTIERING

- + Lav afstand på spillerne mindre
- + Spil hårdere bolde
- - Lav afstand på spillerne længere
- - Spil blødere bolde

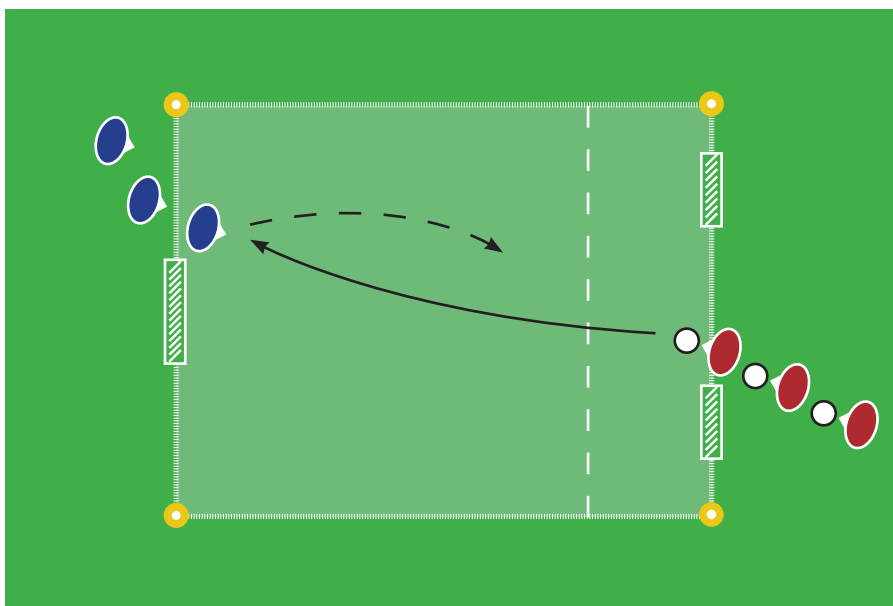
## KONKURRENCE

- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?  
- Udviklingsben tæller dobbelt
- Lad dem have den samme makker hele tiden - hvem kan score flest?

# 1 V 1 - RETVENDT



DBU BREDE



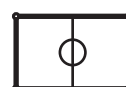
15-20 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



9- 15 ÅR



15 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød spiller bolden til blå, som skal dribble rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen';- her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer, at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han hurtigst muligt score i det store mål. Dette træner spillerne i at spille bolden fremad efter erobring.

Den grå linje er 'scoringzonen';- her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer, at spillerne får deres 1v1 duel.

Det gør ikke noget, at der er flere hold på banen på samme tid. Så når de næste i køen kan spille bolden, skal de helst gøre det. Dette giver mange flere 1v1 dueller, og gør, at spillerne skal orientere sig på andre under sin duel.

Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

## FOKUSPUNKTER

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

## DIFFERENTIERING

- + Lav bane eller scoringzone mindre
- + Tving finte på for at dribble modstander
- - Lav banen eller scoringzonen større
- - Forsvar skal røre stolpen, inden han forsvarer

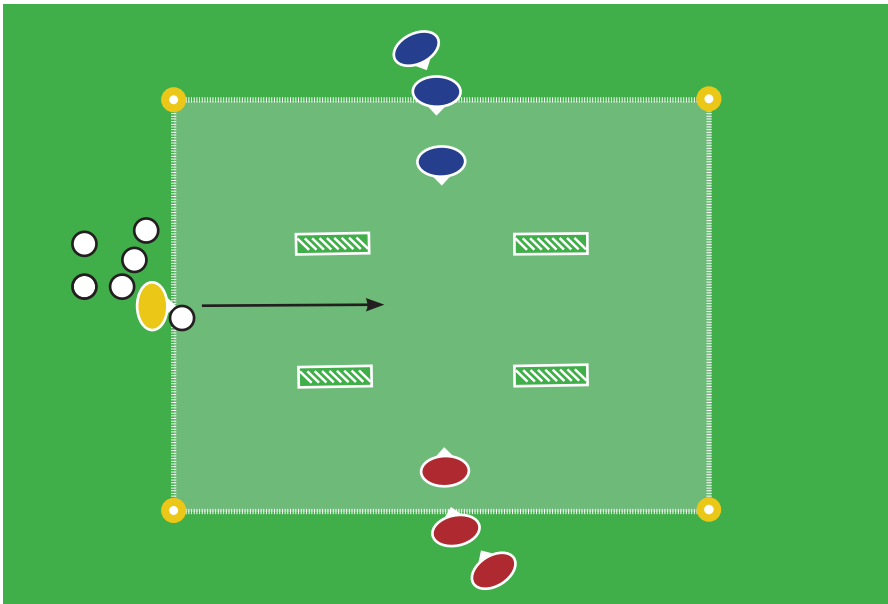
## KONKURRENCE

- 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

# 1V1 - OMVENDTE MÅL



DBU BREDE



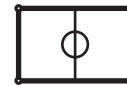
15-25 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



6- 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne 1v1 og specielt spilleren, som får bolden, har mange fordele, og kan tage nogle chancer med bolden. Oftest vil spilleren skulle vende med bolden for at komme fri af sin modstander. Derfor er det også vigtigt, at vi coacher på manden med bolden i øvelsen.

Øvelsen starter ved, at træneren sender en bold ind mod midten, og den spiller, som når den først, skal forsøge at score i et af de fire mål, som vender omvendt (udad). Efter hver runde bytter spillerne side.

Husk, at det er vigtigt, at alle prøver at have bolden, så hvis en spiller ikke er hurtig nok, kan man som træner altid spille bolden mod den pågældende spiller.

Kast evt. bolden ud på banen, så spillerne skal forsøge at kontrollere en bold, som hopper.

Start gerne en ny bold, inden de andre er færdige. Det gør ikke noget med flere på banen.

## FOKUSPUNKTER

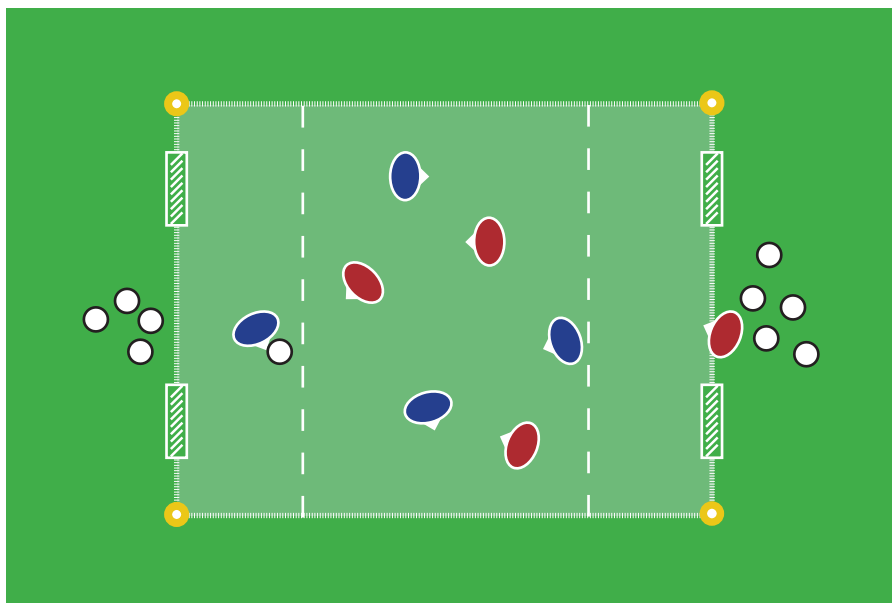
- Vendinger
- Turde lave finter
- Hurtig scoring, når modstander er snydt
- Fede jubelscener efter scoring

## DIFFERENTIERING

- + Spil på tid
- + Maks. antal berøringer inden scoring
- - Vend målene om

## KONKURRENCE

- Hvem scorer flest mål?
- Del spillerne i to hold og spil mod hinanden - hvilket hold scorer flest mål på 20 angreb?



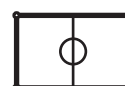
15-25 MINUTTER



6-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold, hvor begge hold vælger en fast støttespiller. Denne spiller er kun med, når hans hold har bolden og man er derfor 4v3. Dog må støttespilleren aldrig forlade sin egen scoringszone, så spilleren er en spilmulighed, når vi skal holde på bolden og spille den rundt.

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

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

Opfordr gerne støttespilleren 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

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

## KONKURRENCE

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