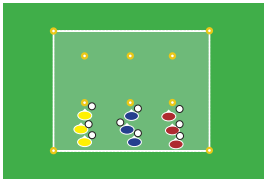
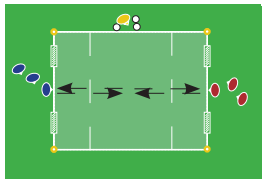
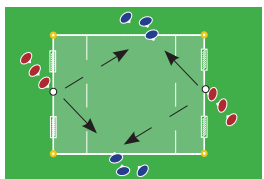
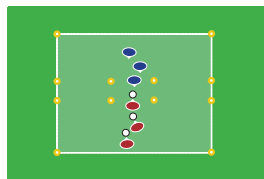
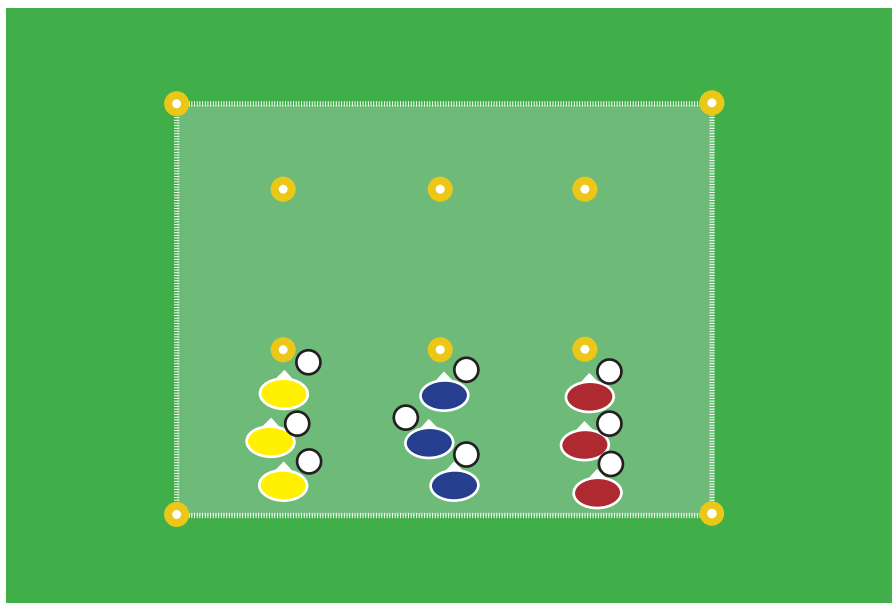


# U12 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-25 min.	 <p>Driblinger <a href="https://youtu.be/LQVp-flOZ8Q">https://youtu.be/LQVp-flOZ8Q</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>	1-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Sværere øvelser</li> <li>- Nemmere øvelser</li> </ul>
2 10-15 min.	 <p>1 v 1 - 'Highfive' <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>	6-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Større scoringszone</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Flere på banen <a href="https://youtu.be/2Q4Qi22HRDI">https://youtu.be/2Q4Qi22HRDI</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Søg ind i banen</li> <li>• Temposkift</li> <li>• Finter</li> </ul>	8-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Lad angriberen starte inde i banen</li> </ul>
4 15-20 min.	 <p>Snyd din modstander <a href="https://youtu.be/-_EacjtfB1s">https://youtu.be/-_EacjtfB1s</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Kropsfinten</li> <li>• Finter</li> </ul>	4-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Længere bane</li> <li>- Kortere bane</li> </ul>
5 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>• Fokus fra træning</li> <li>• Spil bolden op</li> </ul>	8-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Fjerne scoringszone</li> </ul>



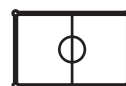
15-25 MINUTTER



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

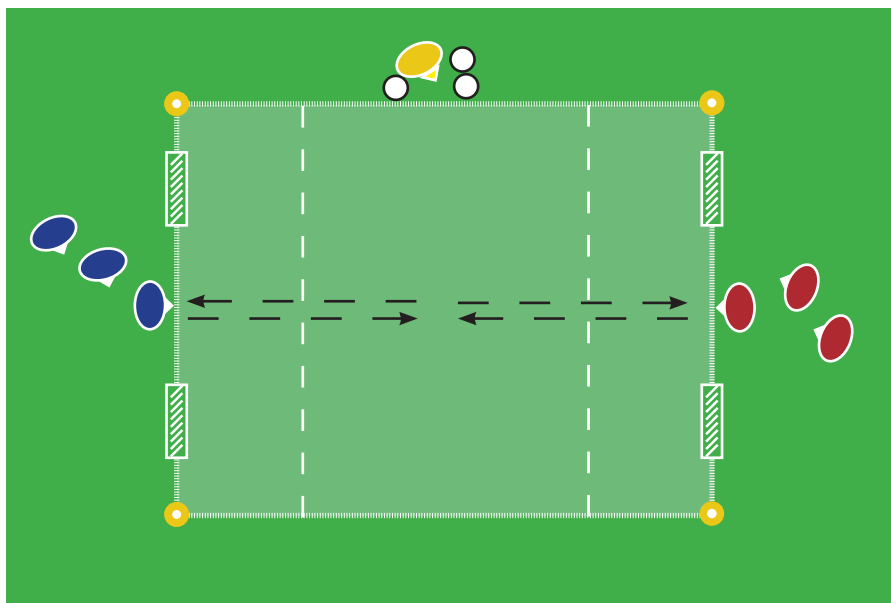
## KONKURRENCE

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

# 1 V 1 - HIGHFIVE



DBU BREDE



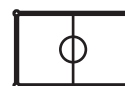
10-15 MINUTTER



6 - 12 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 linje 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 retningsskift.

Den stiplede linje 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 ad 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

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

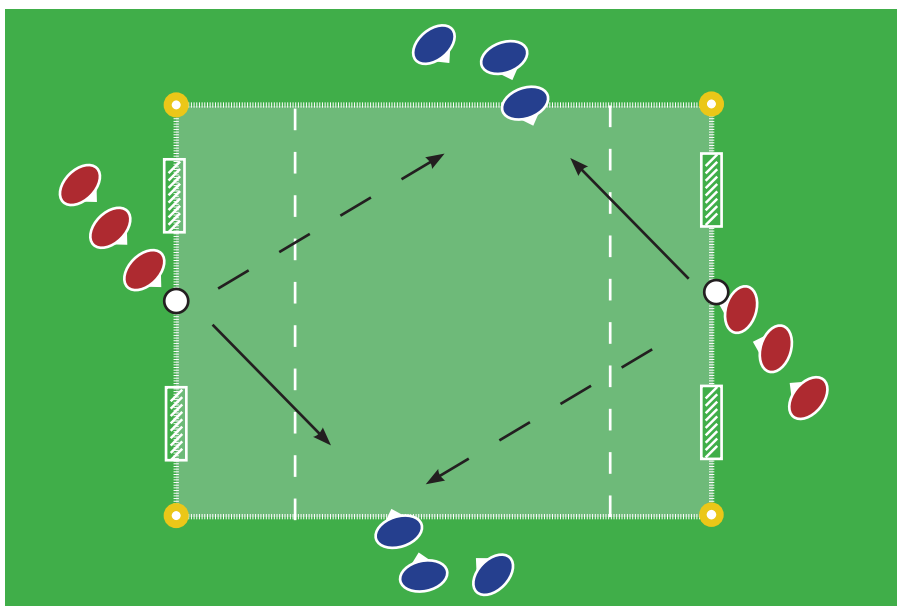
## KONKURRENCE

- 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

# 1 V 1 - FLERE PÅ BANEN



DBU BREDE



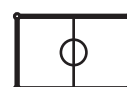
15-20 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



7- 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød spiller bolden til blå (i begge ender på samme tid), 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 lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

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
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Lav banen eller scoringzonen mindre
- + Tving en finte på for at dribble modstander
- + Sæt en tidsbegrænsning på 8 sek.
- Lav banen eller scoringzonen større
- Lad angriberen starte inde i banen

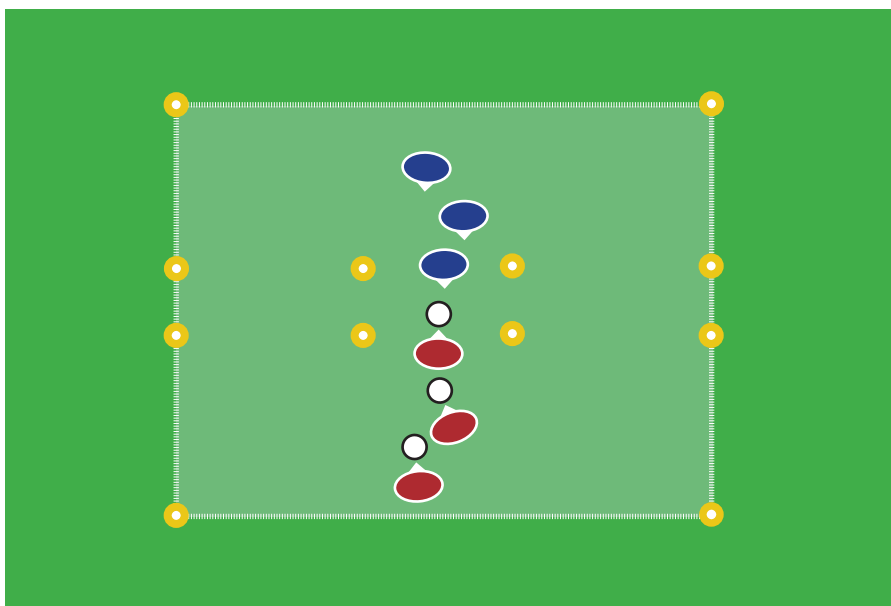
## KONKURRENCE

- 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

# 1 V 1 - SNYD DIN MODSTANDER



DBU BREDE



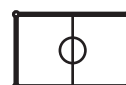
15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



4 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne 1v1 og specielt, hvor vigtigt det er at 'snyde' sin modstander for at få dem ud af balance. Rød spiller skal forsøge at dribble over linjen i en af siderne. Blå må dog først forsøge at tackle, når rød spiller er kommet ud af den lille firkant i midten af banen.

Dette gør, at rød skal forsøge at få blå ud af balance, inden man forsøger at dribble mod linjen. Blå skal blot forsøge at få tacklet bolden ud.

Start evt. øvelsen ved, at spillerne giver hinanden 'highfive', så begge spillere er klar.

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

## FOKUSPUNKTER

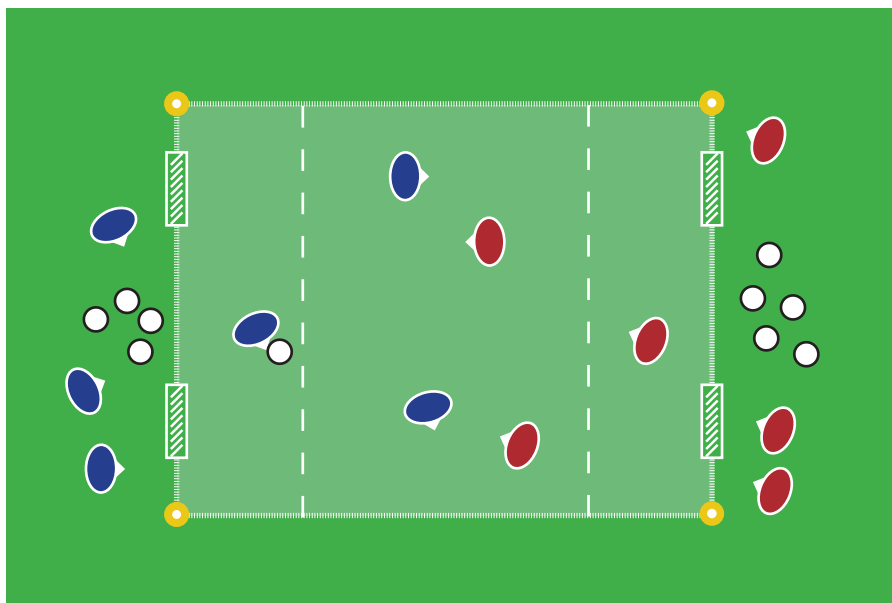
- Kropsfinten
- Temposkift
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- God vending

## DIFFERENTIERING

- + Lav banelængere
- + Lav en tidsbegrænsning
- - Lav banen kortere
- - Kør øvelsen uden bold

## 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



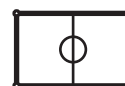
**15-25 MINUTTER**



**12-16 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 - eller man kan spille 4v4 på banen.

## 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 20 mål først?
- Spil 5 runder og se, hvem som fører.