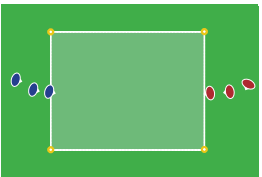
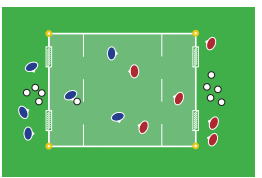
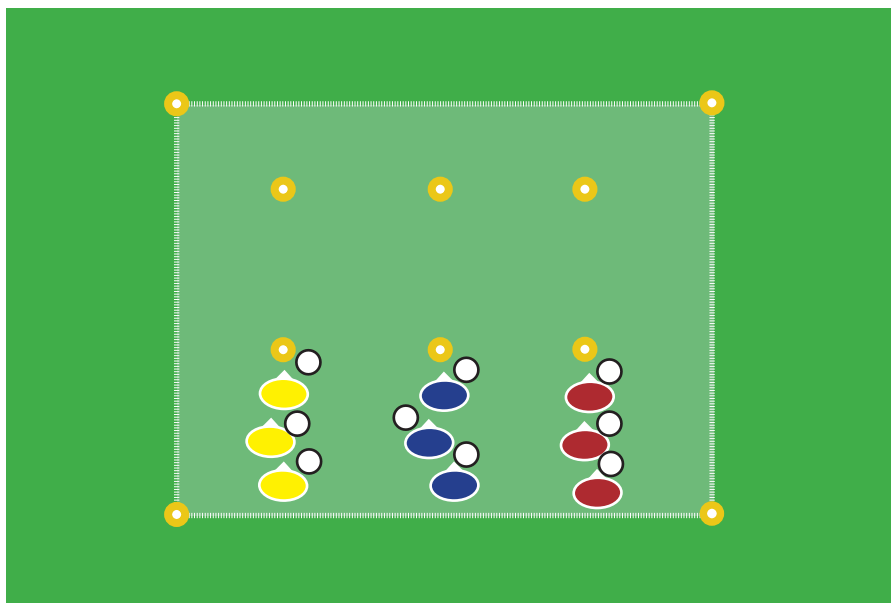


U11 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-25 min.	 <p>Driblinger https://youtu.be/LQVp-fl0Z8Q</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Udføre øvelsen teknisk korrekt • Kigge op • Bolden tæt ved fødder 	1-16	<ul style="list-style-type: none"> + Sværere øvelser - Nemmere øvelser
2 10-15 min.	 <p>1v1 - Uden bold https://youtu.be/cSeClo1AE5U</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kropsfinten • Temposkift 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
3 15-20 min.	 <p>2 v1 - Pres bagfra https://youtu.be/hLNVInI8DAE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hold farten • Drible eller spille? • Opsøge pres 	8-16	<ul style="list-style-type: none"> + Gør banen mindre - Større scoringszone
4 10-15 min.	 <p>1 v 1 - 'Highfive' https://youtu.be/SJCPrh8tKNQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Driblinger • Finter 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
5 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Interval https://youtu.be/NklmdKt9yqk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	8-16	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone



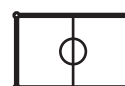
15-25 MINUTTER



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

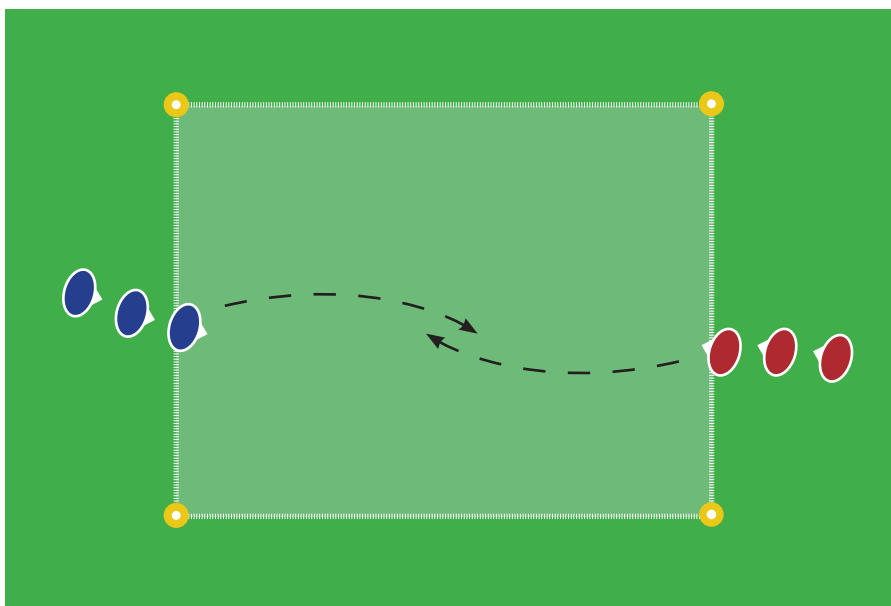
KONKURRENCE

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

1 V 1 - UDEN BOLD



DBU BREDE



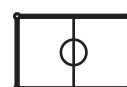
10-15 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



6- 12 ÅR



10 - 15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en sjov måde for spillerne at lave kropsfinter og lege med, hvordan disse kan virke.

Blå spiller skal forsøge at komme ned til modsatte baglinje, uden at rød spiller fanger ham (berøring er nok). Efterfølgende bytter spillerne kø.

I denne øvelse er det en god ide at snakke med spillerne om Messi, da dette er hans klart mest brugte finte.

Såfremt spillerne begynder at kede sig, får de blå spillere en bold, og skal forsøge at passere baglinjen med bolden.

FOKUSPUNKTER

- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kropsfinten

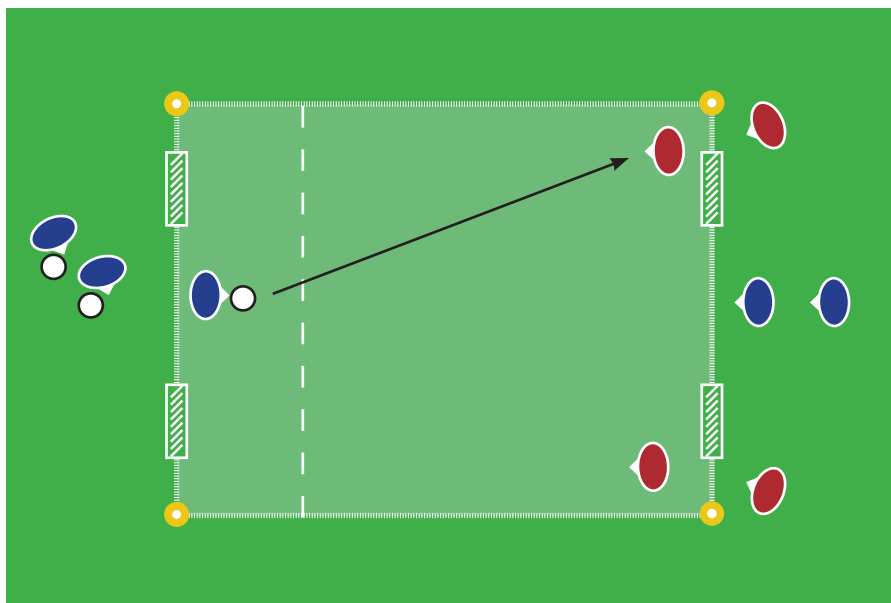
DIFFERENTIERING

- + Lav banen smallere
- - Lav banen bredere

KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest point?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

MINI SOCCER - 2V1 MED PRES BAGFRA



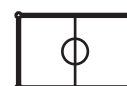
15-20 MINUTTER



8 - 15 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 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

- + Lav bane eller scoringszone mindre
- + Flyt blå tættere på banen
- - Lav scoringszonen større
- - Flyt blå længere væk fra banen

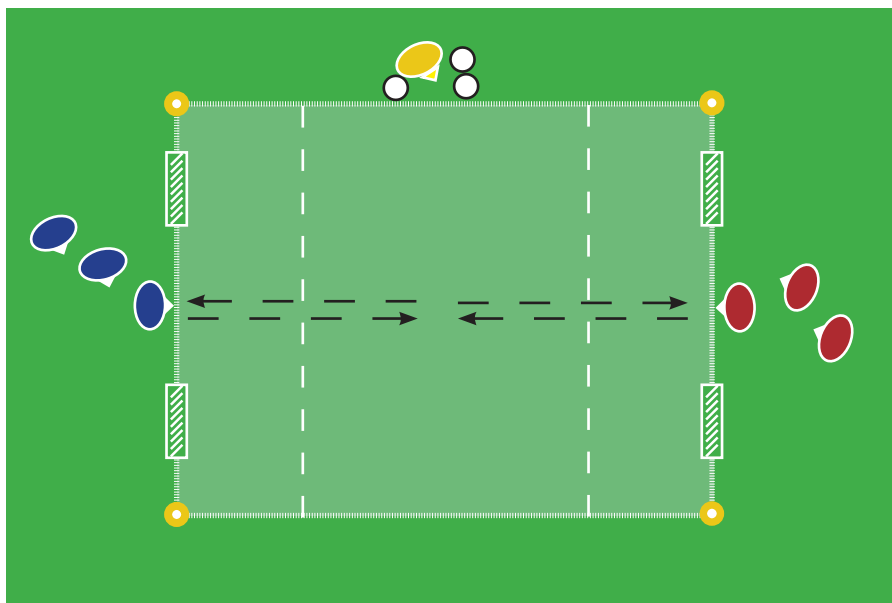
KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

1 V 1 - HIGHFIVE



DBU BREDE



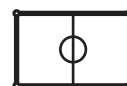
10-15 MINUTTER



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 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

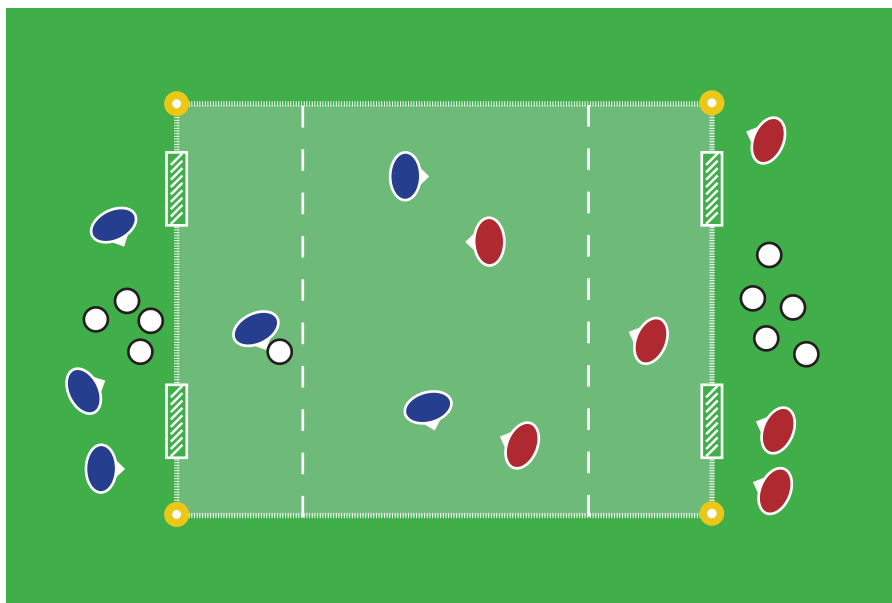
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

DIFFERENTIERING

- + 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



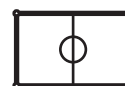
15-25 MINUTTER



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.