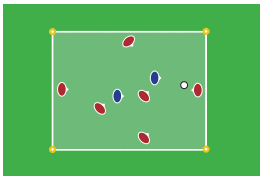
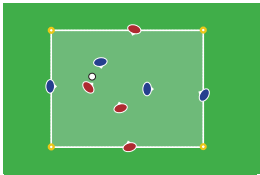
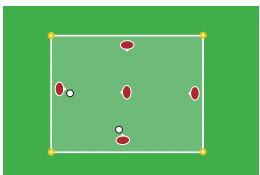
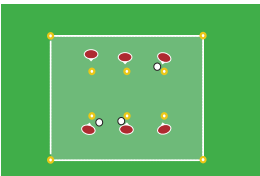
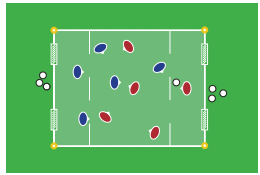
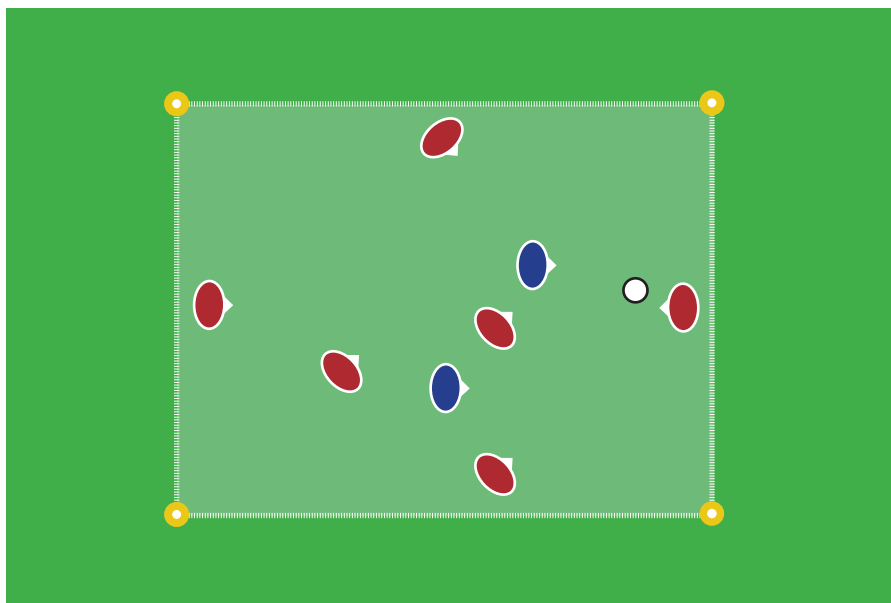


# U12 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-15 min.	 <p>Kant - 6v2 <a href="https://youtu.be/r13VN4Y6OzQ">https://youtu.be/r13VN4Y6OzQ</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låst fodled</li> <li>Støttefod</li> <li>Ud af skyggen</li> </ul>	<b>8-16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>Southampton <a href="https://youtu.be/XWE8GjOfeyC">https://youtu.be/XWE8GjOfeyC</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ud af skyggen</li> <li>Låst fodled</li> <li>Bruge hele banen</li> </ul>	<b>6-20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Spil øvelsen som 3v3</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
3 10-15 min.	 <p>Flipperen <a href="https://youtu.be/Dfk5Zs_tHEk">https://youtu.be/Dfk5Zs_tHEk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låst fodled</li> <li>Støttefod</li> <li>Tempo</li> </ul>	<b>6-20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pasning med udviklingsben</li> <li>- Spil med 1 bold</li> </ul>
4 15-20 min.	 <p>Pasninger - Superliga <a href="https://youtu.be/Avda_BTM5L8">https://youtu.be/Avda_BTM5L8</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låst fodled</li> <li>Støttefod</li> </ul>	<b>6-14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen længere</li> <li>- Lave banen kortere</li> </ul>
5 10-20 min.	 <p>Mini soccer kamp <a href="https://youtu.be/qRYia9DsEOc">https://youtu.be/qRYia9DsEOc</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>



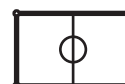
15-25 MINUTTER



8 - 24 SPILLERE



8- 13 ÅR



10 - 10 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Såfremt blå vinder bolden eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe trekanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny trekant.

Spillerne skal oftest stå imellem keglene og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Såfremt antal spillere ikke går op, kan øvelsen også laves som 5v2.

## FOKUSPUNKTER

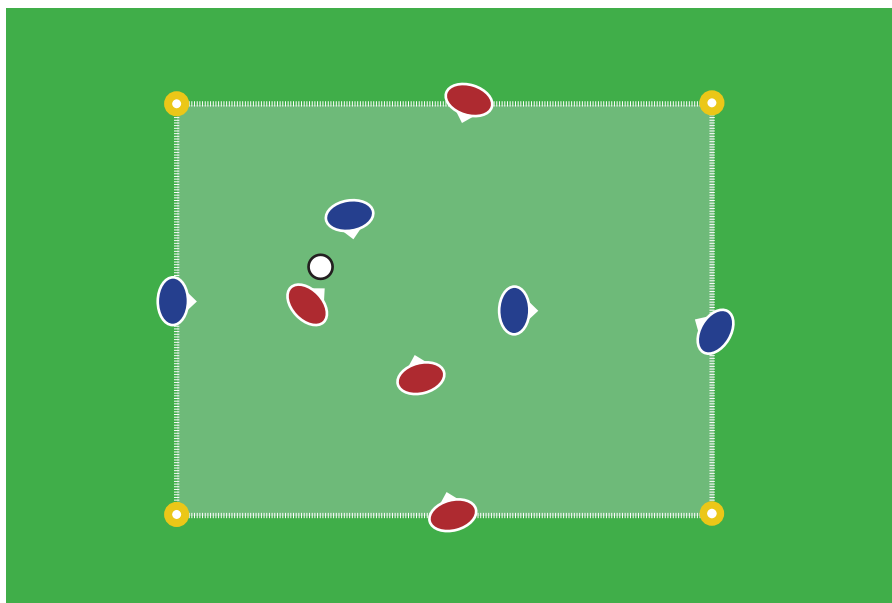
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spil på 1. berøring
- - Lave banen større

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - spillerne i midten taber
- Blå er i midten i to minutter og skal se hvor mange bolde som kan erobres.



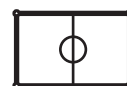
10-15 MINUTTER



6 - 20 SPILLERE



8- 13 ÅR



5 - 5 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Spillerne som står på linjerne er kun med når deres hold har bolden (bänder).

Vinder blå bolden skal de spille modsat retning og fastholde bolden.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe firkanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny firkant.

Spillerne skal oftest stå imellem keglerne og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

## FOKUSPUNKTER

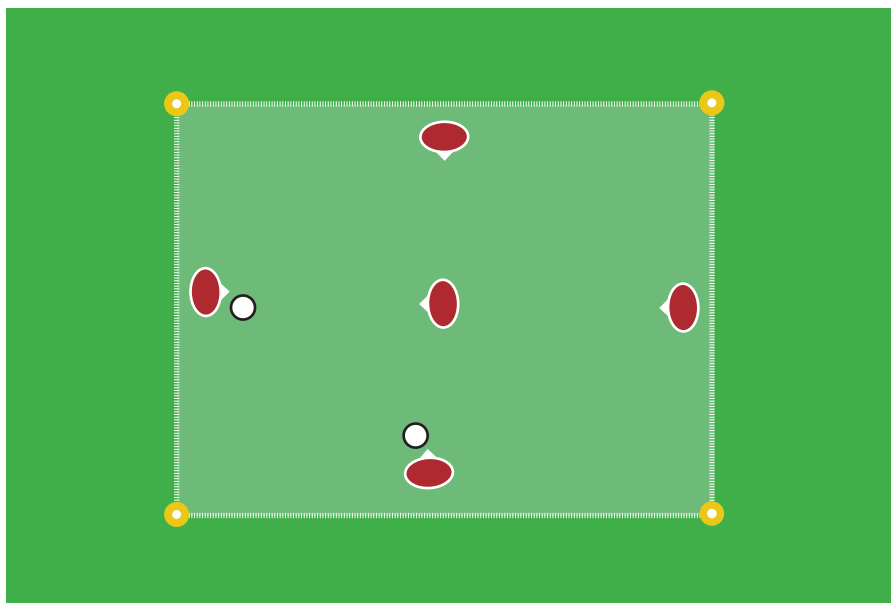
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spil på 1. berøring (bänderne)
- - Lave banen større
- - Lad alle bänder være med det hold som har bolden

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?



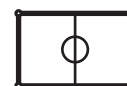
10-15 MINUTTER



6 - 20 SPILLERE



6- 13 ÅR



5 - 5 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og 1. berøringer.

Spillerne med bolden skal spille bolden til spilleren i midten, som tager en 1. berøring mod en af spillerne uden bold og spiller den på sin 2. berøring. Herefter vender han sig imod den anden bold og gør det samme.

Lad spillerne være i midten 1 minut og byt herefter, så alle kommer i midten.

Det er vigtigt med en god 1. berøring og en præcis pasning.

Husk at presse spillerne på tempoet i øvelsen.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

## FOKUSPUNKTER

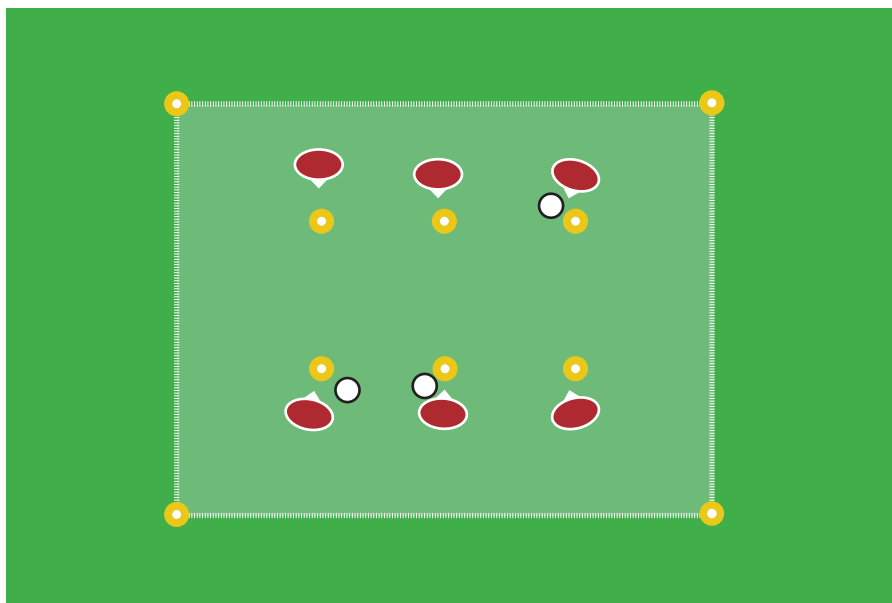
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- 1. berøring med indersiden
- ikke for lange 1. berøringer

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + 1. berøring med ydersiden
- + 3 bolde
- - Lave banen større
- - 1 bold

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - kræver to baner ved siden af hinanden
- Hvilken spiller i midten kan få flest pasninger.



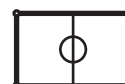
15-20 MINUTTER



6 - 14 SPILLERE



6- 11 ÅR



10 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger. Spillerne skal forsøge at ramme hinandens kegler. Hvis de rammer modstanderens kegle får de 1 point. Øvelsen kører 2 minutter og spilleren med flest point - vinder.

Efter hver runde, skal vinderen rykke den ene vej og taberen den anden vej. Derfor kommer navnet Superliga, da banen i den ene ende hvor vinderne rykker hen hedder Superliga og banen i den anden ende hedder serie 6.

Lav eventuelt runder hvor spillerne kun må bruge deres udviklingsben, eller lad det gælde 3 point hvis man rammer modstanderens kegle med sit udviklingsben.

## FOKUSPUNKTER

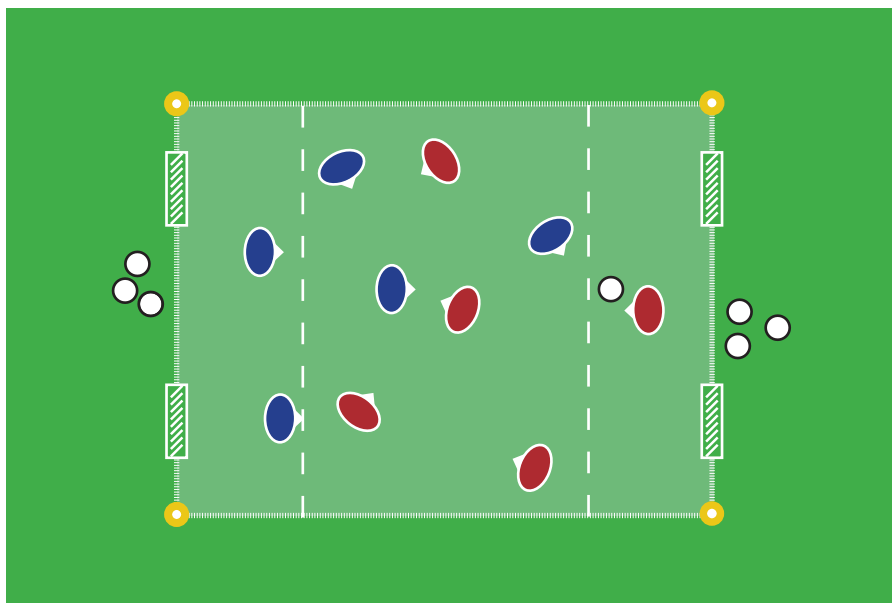
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Låst fodled

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pasning med udviklingsben
- + Man skal sparke til en bold i bevægelse
- - Lave banen kortere

## KONKURRENCE

- Hvem vinder i superligaen i sidste runde?



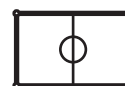
15-25 MINUTTER



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