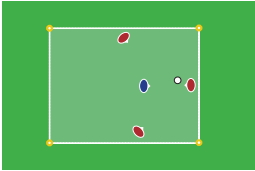
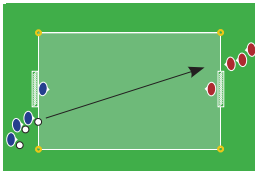
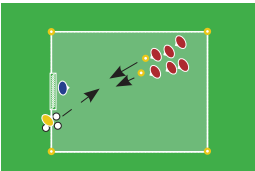
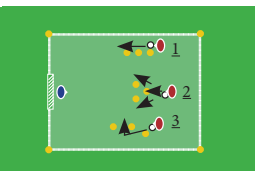
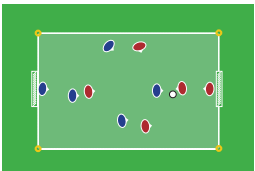
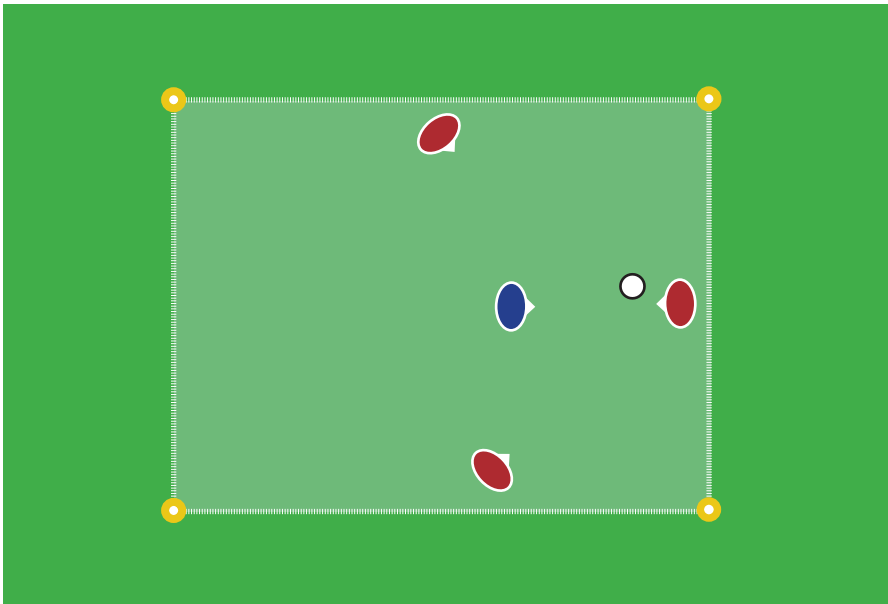


# U12 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-15 min.	 <p>Kant 3v1 <a href="https://youtu.be/Uxcl2Jfg5VA">https://youtu.be/Uxcl2Jfg5VA</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ud af skyggen løb dig fri</li> <li>• Fart i pasning</li> </ul>	4-20	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
2 15-25 min.	 <p>1v1 - Afslutning <a href="https://youtu.be/SXke5Kd_SZE">https://youtu.be/SXke5Kd_SZE</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Støttefod peger mod mål</li> <li>• Spark igennem bolden</li> </ul>	8-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gøre bane smallere</li> <li>- Gøre banen bredere</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>Afslut på Cutback <a href="https://youtu.be/2CoLaDfwyYM">https://youtu.be/2CoLaDfwyYM</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spark igennem bolden</li> <li>• Sparkeform efter pres</li> <li>• Kroppen ind over bolden</li> </ul>	6-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lad forsvar starte tættere</li> <li>- Fri berøring mod mål</li> </ul>
4 15-20 min.	 <p>Afslut fra flere vinkler <a href="https://youtu.be/WhOZCAr4n9o">https://youtu.be/WhOZCAr4n9o</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spark igennem bolden</li> <li>• Støttefod peger mod mål</li> </ul>	4-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lav vinklen mindre</li> <li>- Tættere på mål</li> </ul>
5 15-30 min.	 <p>Kamp <a href="https://youtu.be/3Xb5OqKlgNE">https://youtu.be/3Xb5OqKlgNE</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus fra træning</li> <li>• Spil bolden op</li> </ul>	3-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kun scoring på 1. berøring</li> <li>- Spil med joker</li> </ul>



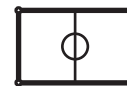
10-15 MINUTTER



6 - 20 SPILLERE



6- 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. 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 de mest udfordrede spille 4v1. På den måde er det kun pasningen som er i fokus og ikke bevægelsen.

## FOKUSPUNKTER

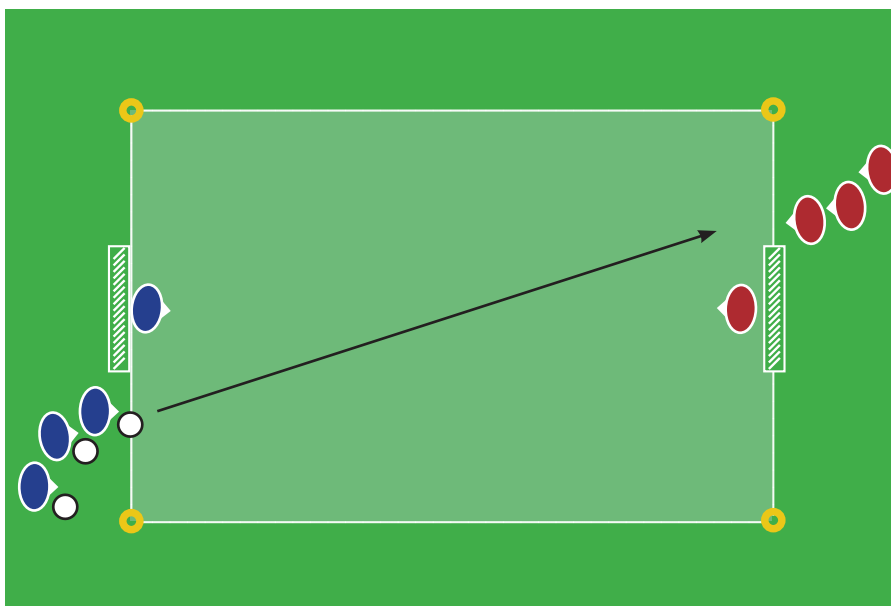
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spil på 1. berøring
- - Lave banen større
- - spil 4v1

## KONKURRENCE

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



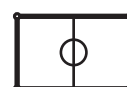
15-25 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



7- 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en 1v1 øvelse, med masser af afslutninger.

Øvelsen starter ved at blå spiller rød og herefter skal rød forsøge at score i det modsatte mål. Rød må først afslutte på sin 1. berøring. Såfremt blå erobrer bolden, skal spilleren forsøge at score i det modsatte mål.

Det er vigtigt at man som forsvarsspiller kommer hurtigt frem, så angriberen ikke når at afslutte på sin 2. berøring.

Som angriber skal man arbejde med at komme så hurtigt som muligt til afslutning og kommer blå ikke hurtigt nok op og presser skal rød blot sparke på mål.

Angriberen behøver ikke dribble forsvarsspilleren, men må gerne afslutte så snart spilleren kan.

Husk at opfordre spillerne til at bruge begge ben.

## FOKUSPUNKTER

- God 1. berøring
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Maks 5 sek. inden afslutning
- - Lad dem sparke på 1. berøring

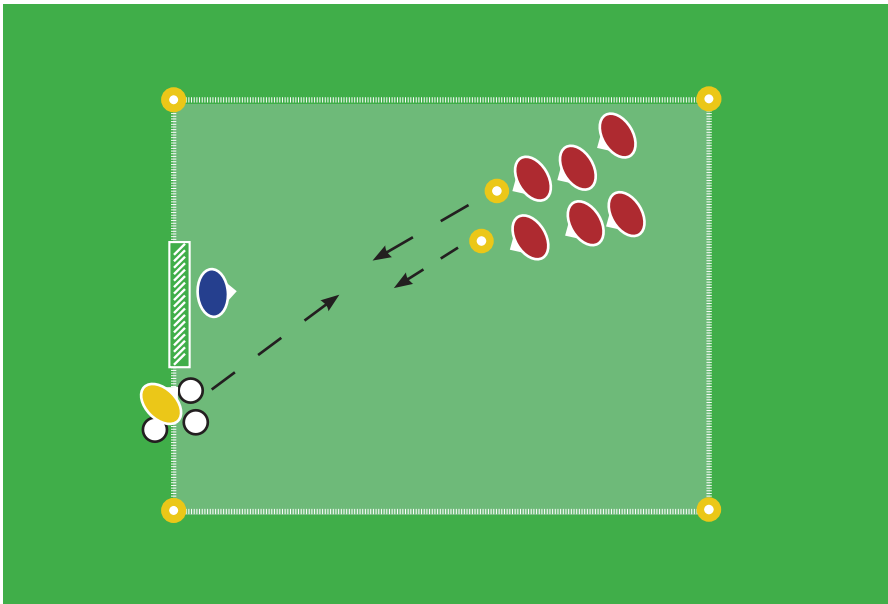
## KONKURRENCE

- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

# AFSLUTNING PÅ CUTBACK



DBU BREDE



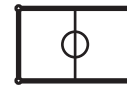
15-20 MINUTTER



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

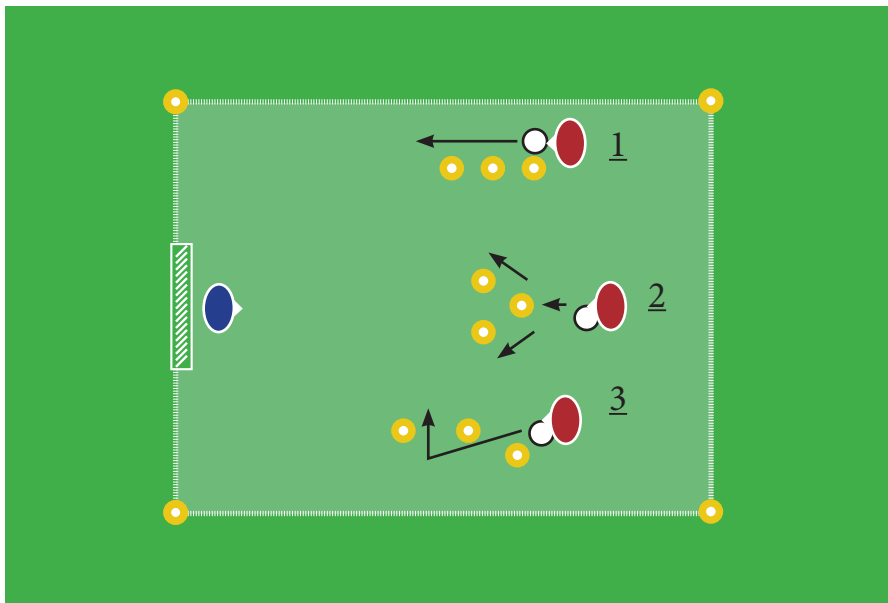
- Kroppen ind over bolden
- Vurder sparkeform ud fra pres
- Støttefod peger mod mål
- Hurtig afslutning

## DIFFERENTIERING

- + Lave afstand på spillerne mindre
- + Spil hårdere bolde
- - Lave 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?



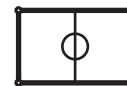
15-20 MINUTTER



4 - 12 SPILLERE



8- 12 ÅR



20 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne afslutninger fra flere vinkler, samt forskellige sparkeformer. Øvelsen har tre stationer, hvor spillerne skiftevis sparker. Der vil være behov for forskellige færdigheder ved hver station.

1: Bolden trilles frem og der sparkes på en medløbsbold - jo hurtigere spillerne er til afslutning efter keglene jo bedre vinkel.

2: Valgfri finte og side - Spillerne skal afslutte hurtigst muligt efter finte.

3: Drible ned og lave et cut gennem keglene - Spillerne skal afslutte hurtigst muligt efter cut.

Spillerne roterer efter tallene, så der sparkes fra alle vinkler.

Husk at vende øvelsen, så spillerne også skal sparke med venstre ben.

## FOKUSPUNKTER

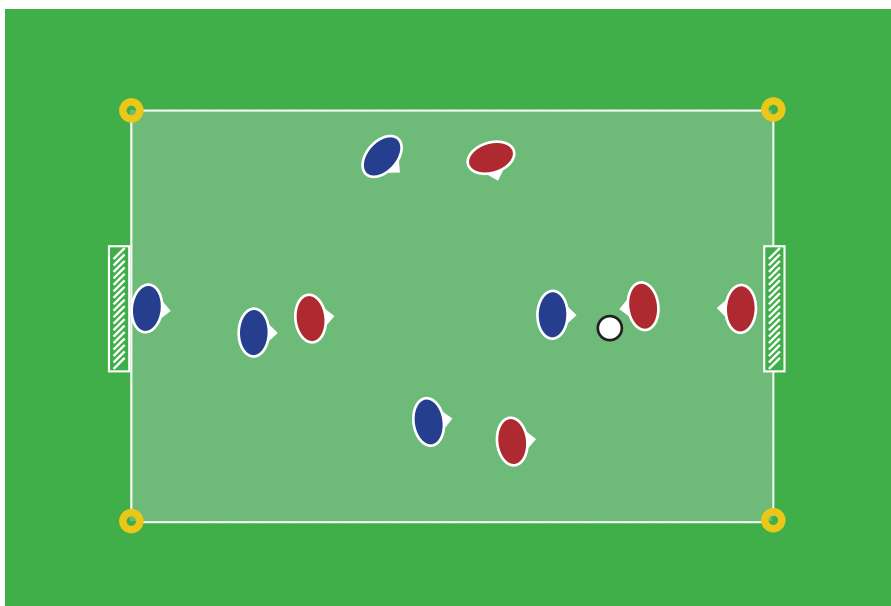
- Hurtigt spark
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vristen

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pres spillerne på fart
- + Tvungen finte
- - Lave banen kortere
- - Indsæt mål istedet for målmand

## KONKURRENCE

- Hvem kan score flest mål på 5 minutter?  
- Udviklingsben tæller dobbelt
- Hvor mange mål på 5 minutter? alle mod keeper - - Udviklingsben tæller dobbelt



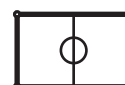
15-30 MINUTTER



3 - 12 SPILLERE



8- 15 ÅR



25 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp. 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 ikke 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?

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