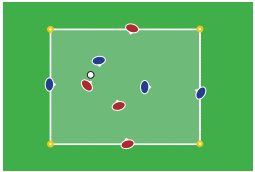
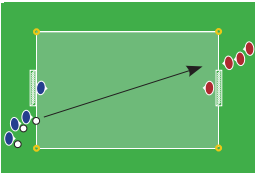
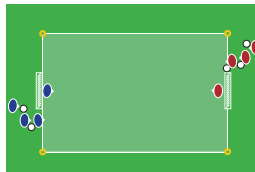
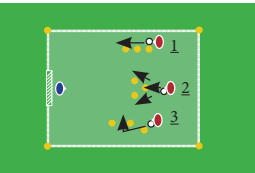
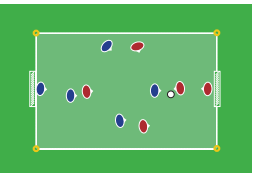
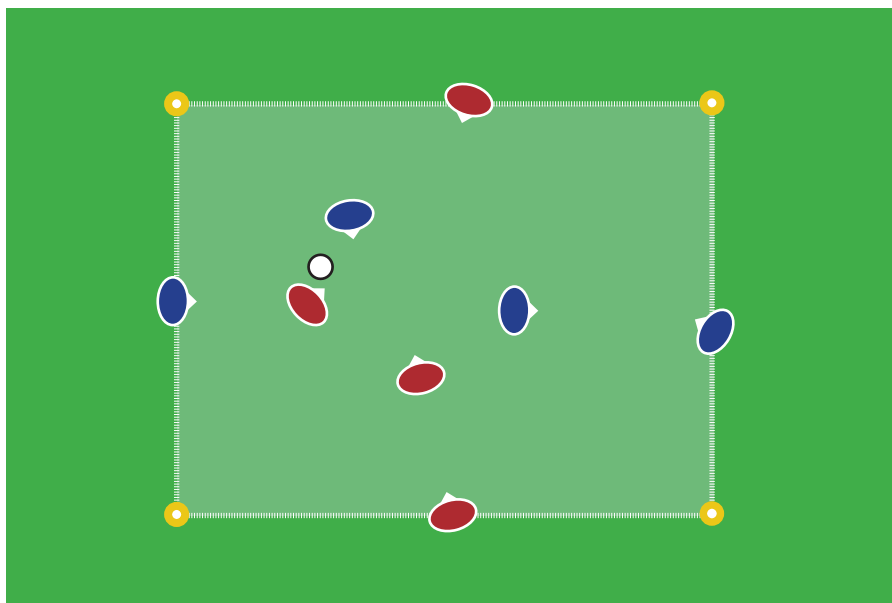


# U11 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-15 min.	 <p>4v2 - Southampton <a href="https://youtu.be/H3zuaNOalpU">https://youtu.be/H3zuaNOalpU</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ud af skyggen løb dig fri</li> <li>• Fart i pasning</li> </ul>	<b>6-20</b>	<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>	<b>8-16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gøre bane smallere</li> <li>- Gøre banen bredere</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>1v1 - Højre stolpe <a href="https://youtu.be/bmgfJyx_Zaw">https://youtu.be/bmgfJyx_Zaw</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus fra træning</li> </ul>	<b>8-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gøre bane smallere</li> <li>- Gøre banen bredere</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>• Støttefod peger mod mål</li> <li>• Spark igennem bolden</li> </ul>	<b>4-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Større afstand til mål</li> <li>- Mindre afstand til 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>	<b>3-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kun scoring på 1. berøring</li> <li>- Spil med joker</li> </ul>



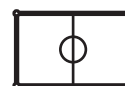
10-15 MINUTTER



6 - 20 SPILLERE



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 (bander).

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

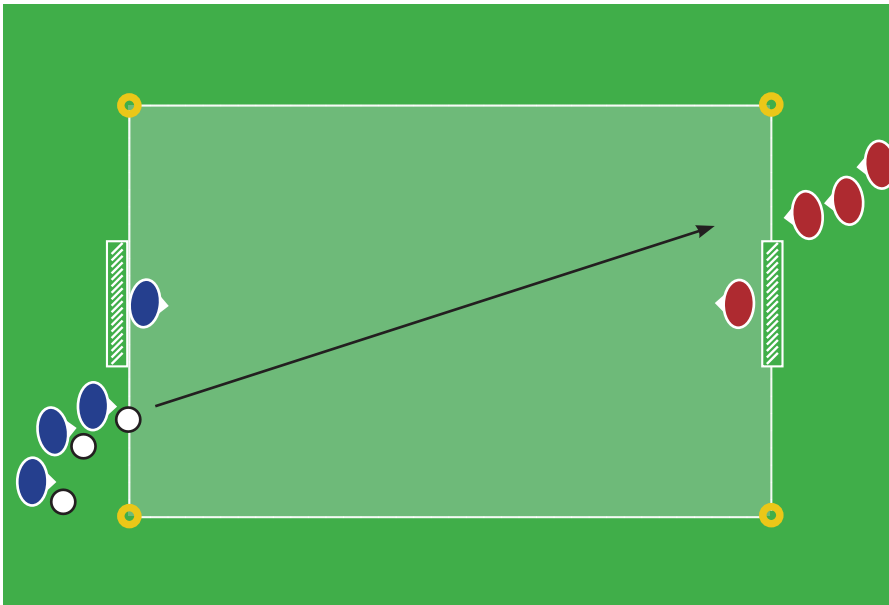
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

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

## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?



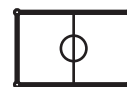
15-25 MINUTTER



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

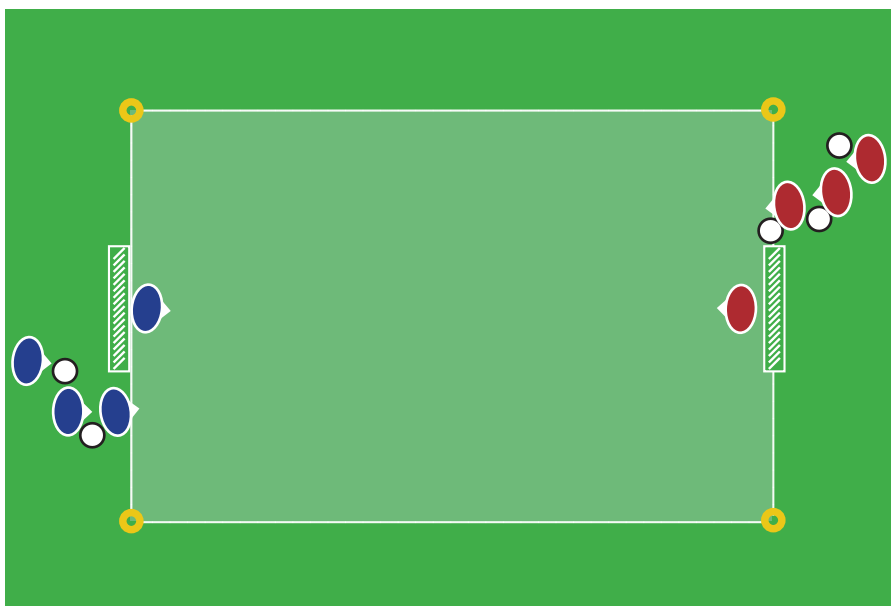
## KONKURRENCE

- 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

# 1 V 1 - HØJRE STOLPE



DBU BREDE



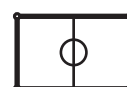
15-20 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



9- 15 ÅR



15 - 25 METER

## BESKRIVELSE

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

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

## FOKUSPUNKTER

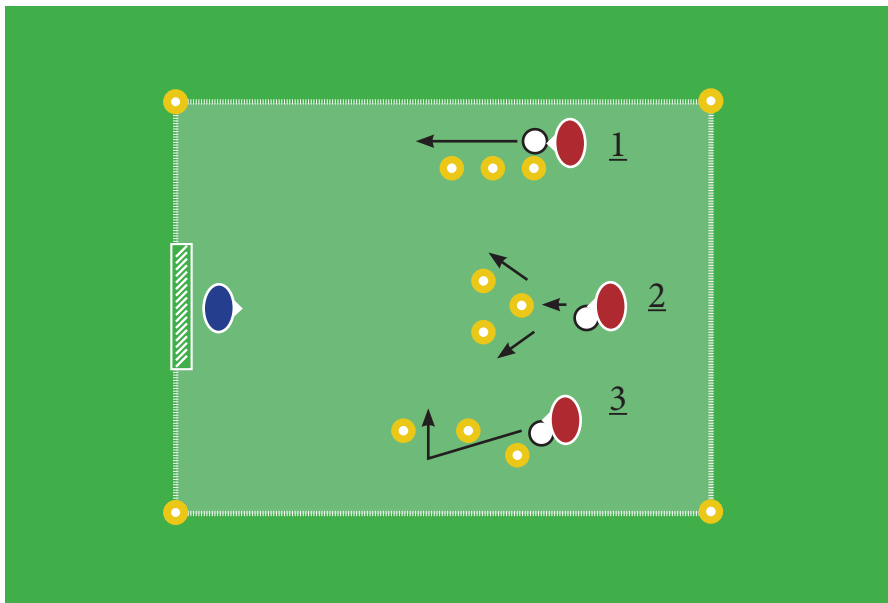
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Hurtig omstilling efter boldtab
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere eller længere
- + Tvinge en finte på for at dribble modstander
- + Lav scoringszone (ikke for lille)
- Lave banen mindre
- Lad angriberen tyvstarte

## KONKURRENCE

- Hvilket hold scorer først 10 mål?
- Mål efter finter tæller 3 mål



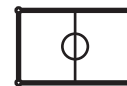
15-20 MINUTTER



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

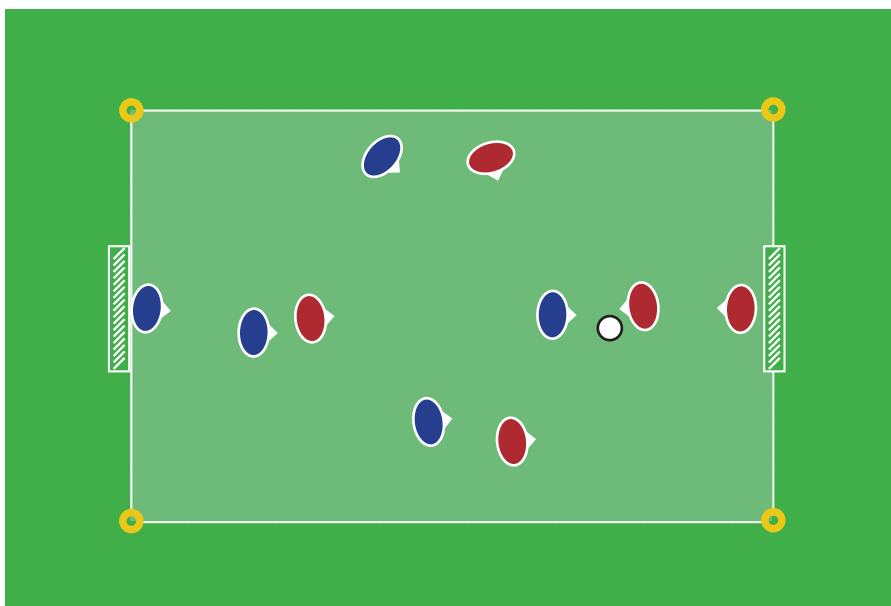
- Hurtigt spark
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vristen

## 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



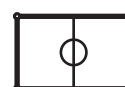
15-30 MINUTTER



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