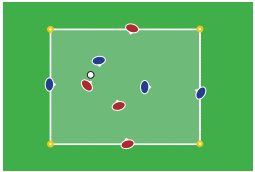
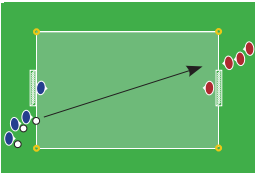
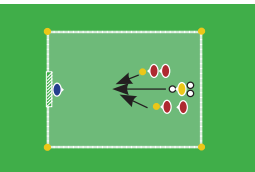
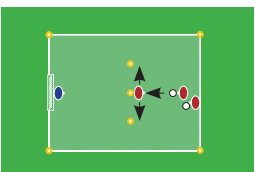
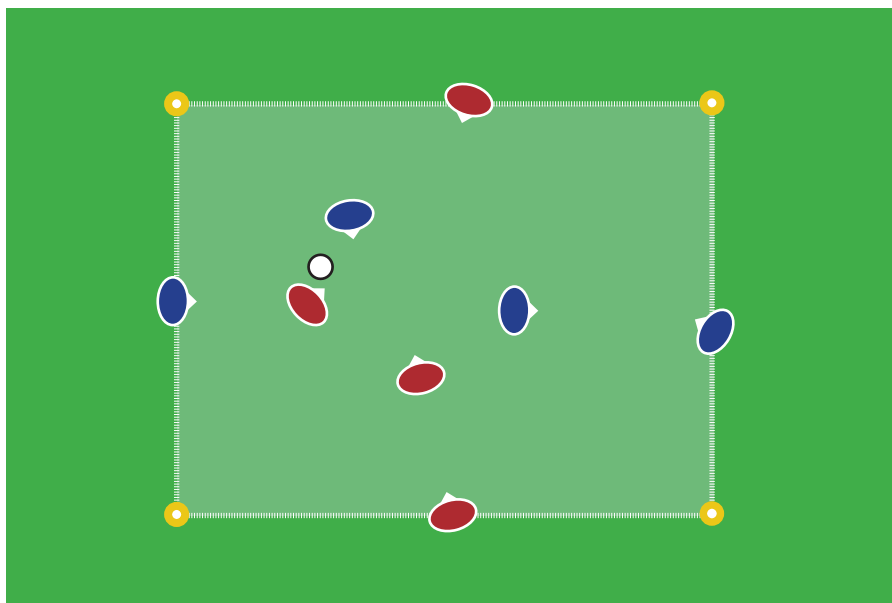


# U10 // PROGRAM B

| TID             | ØVELSE   | FOKUSPUNKT  | ANTAL       | DIFFERENTIERING  |
|-----------------|--|---|-------------|--|
| 1<br>10-15 min. |  <p>4v2 - Southampton<br/><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>6-10</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>             |
| 2<br>15-25 min. |  <p>1v1 - Afslutning<br/><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>8-10</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gøre bane smallere</li> <li>- Gøre banen bredere</li> </ul>           |
| 3<br>15-20 min. |  <p>Friløber med pres<br/><a href="https://youtu.be/EDBBw2bN2sl">https://youtu.be/EDBBw2bN2sl</a></p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Støttefod peger mod mål</li> <li>• Spark igennem bolden</li> <li>• Afslutning efter presset</li> </ul> | <b>6-10</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lad forsvar starte tættere</li> <li>- Fri berøring mod mål</li> </ul> |
| 4<br>15-20 min. |  <p>Vending før afslutning<br/><a href="https://youtu.be/P9Z1CHQcu4A">https://youtu.be/P9Z1CHQcu4A</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Åbne op i kroppen</li> <li>• God 1. berøring</li> <li>• Spark igennem bolden</li> </ul>                | <b>4-10</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Forfinte inden pasning</li> <li>- Fri berøring mod mål</li> </ul>     |
| 5<br>15-20 min. |  <p>1v1 - Højre stolpe<br/><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>8-10</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gøre bane smallere</li> <li>- Gøre banen bredere</li> </ul>           |



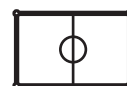
10-15 MINUTTER



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 (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

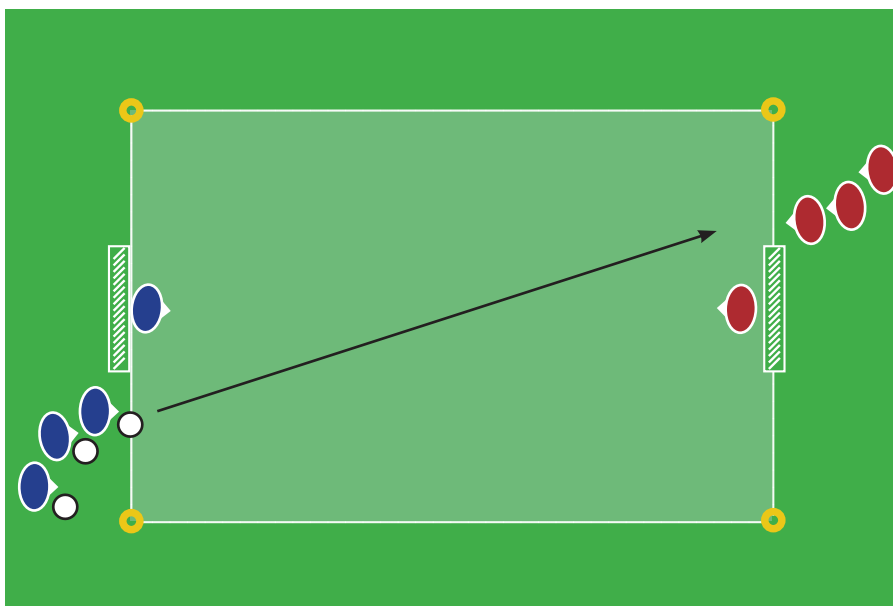
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## 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?



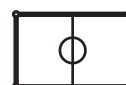
15-25 MINUTTER



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

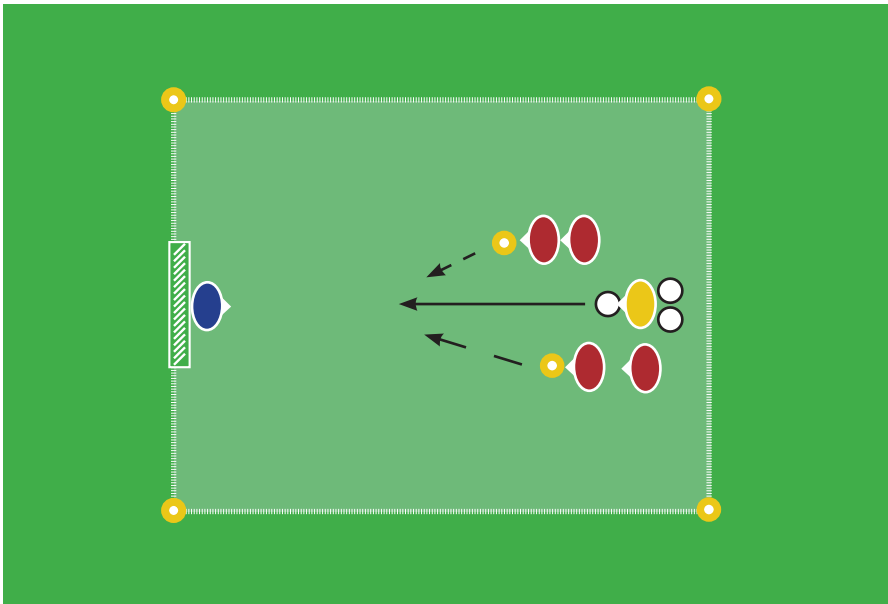
- God 1. berøring
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

## 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



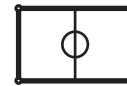
15-20 MINUTTER



6 - 12 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne friløbere på en medløbsbold, hvor der er pres under afslutningen.

Træneren (gul) spiller en bold ned af banen (en smule mod højre). Herefter skal angriberen forsøge at holde fart og score på sin friløber, da der er pres bagfra.

Spillerne bytter kø efter hver runde.

Lav ikke banen for lang da det er afslutninger vi træner og vi gerne vil have så mange gentagelser som muligt.

Husk at lav øvelsen i begge sider, da spillerne ofte presses til at bruge deres udvendige ben, fordi der er pres fra den anden side.

## FOKUSPUNKTER

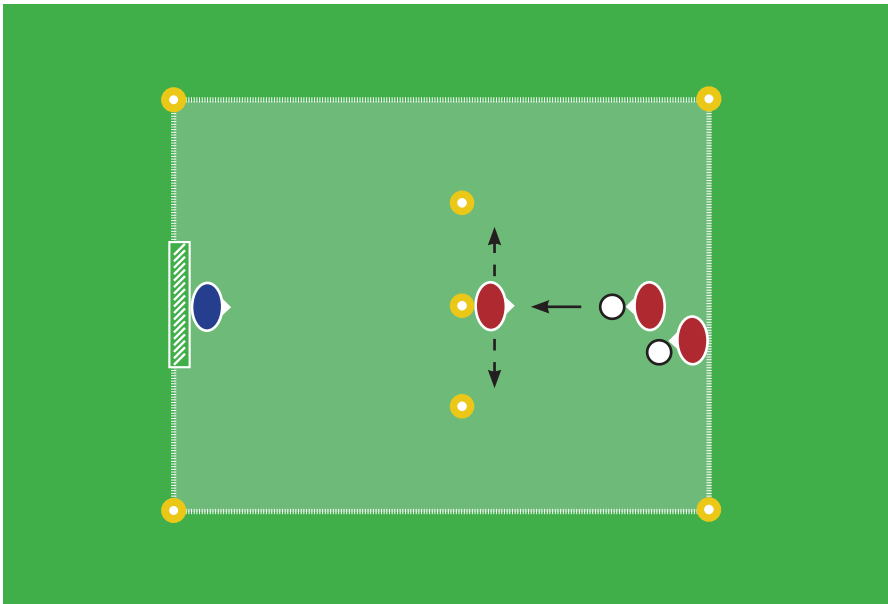
- Kig op inden afslutning
- Hold farten mod målet
- Vurder sparkeform ud fra pres

## DIFFERENTIERING

- + Spark på 1. berøring
- + Kast bolden i stedet for pasning
- - Større afstand mellem forsvar og angreb

## KONKURRENCE

- Match spillerne mod hinanden efter niveau og lad dem se hvem som scorer flest



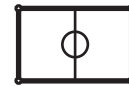
15-20 MINUTTER



4 - 12 SPILLERE



8 - 12 ÅR



10 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen Træner en bevægelse inden boldmodtagelse og efterfølgende afslutning. Spilleren med ryggen til målet skal tydeligt vide hvilken side han vil have bolden. enten ved en bevægelse eller ved brug af armene. Spilleren får herefter en pasning, hvor man skal forsøge at vende på sin 1. berøring og afslutte på sin 2. berøring.

Øvelsen kan ofte være hjulpet hvis træneren spiller bolden, men vi anbefaler at i lader spillerne prøve selv først.

Spillerne skal forsøge at tage deres 1. berøring ned mellem keglene inden de afslutter på deres 2. berøring.

Når spillerne har fanget øvelsen, vil de bevæge sig helt ud til en af keglene, for så at tage bolden med ind i banen og afslutte.

NB: Husk at spillerne skal sparke med begge ben.

## FOKUSPUNKTER

- Kom ud og åbne op i kroppen
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål
- Stræk vristen

## DIFFERENTIERING

- + Spark med udviklingsben
- + Gør banen længere
- - Indsæt mål i stedet for målmand
- - Gør banen kortere

## KONKURRENCE

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

# 1 V 1 - HØJRE STOLPE



DBU BREDE



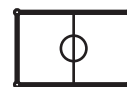
15-20 MINUTTER



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