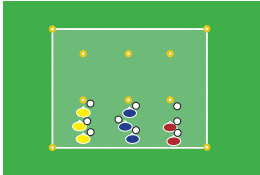
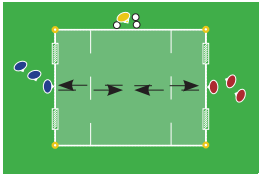
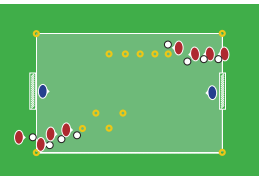
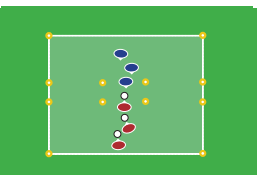
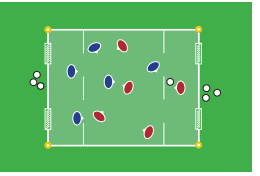
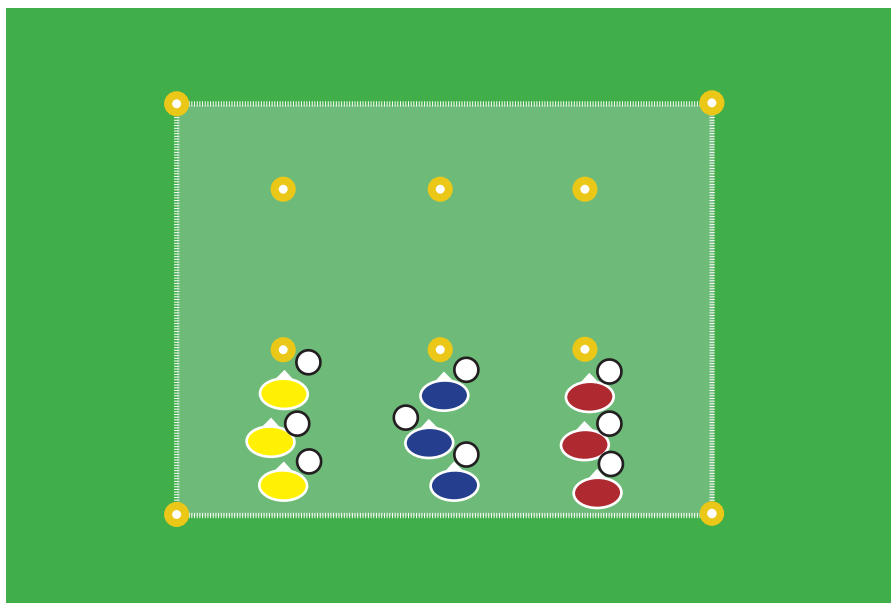


U10 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Driblinger https://youtu.be/in3AvLXrwOQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Udføre øvelsen teknisk korrekt • Bolden tæt ved fødder 	1-16	<ul style="list-style-type: none"> + Bruge udviklingsben - Kortere bane
2 10-15 min.	 <p>1v1 - Highfive https://youtu.be/vydBlstqBM</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Driblinger • Finter 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
3 15-20 min.	 <p>Dribling med afslutning https://youtu.be/gPLeXv8oXyY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Udføre øvelsen teknisk korrekt • Bolden tæt ved fødder 	4-12	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre afstand mellem kegler - Større afstand mellem kegler
4 15-20 min.	 <p>Snyd din modstander https://youtu.be/7rjeOLPxH4Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Komme hurtigt op til bolden • Kropsfinten 	4-10	<ul style="list-style-type: none"> + Bruge udviklingsben - Kortere bane
5 10-20 min.	 <p>Horst Wein kamp https://youtu.be/fpzHDmVOD1A</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Minimum 5 pasninger inden scoring - Indsæt joker



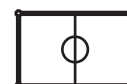
15-25 MINUTTER



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 imens 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

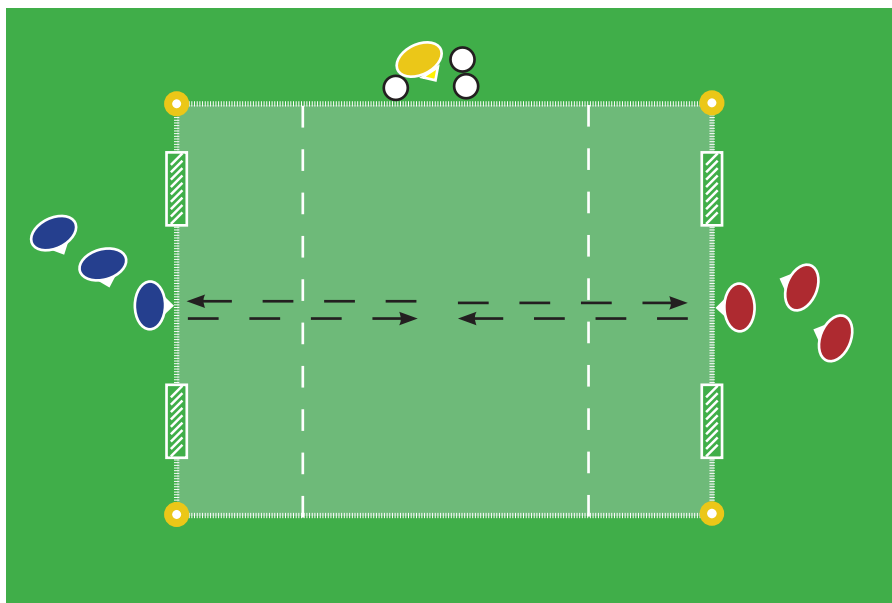
- Udføre øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Orienter sig på medspiller

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Sværere øvelser
- - Lavere tempo
- - Lettere øvelser

KONKURRENCE

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



 **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 linie 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 retningskift.

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

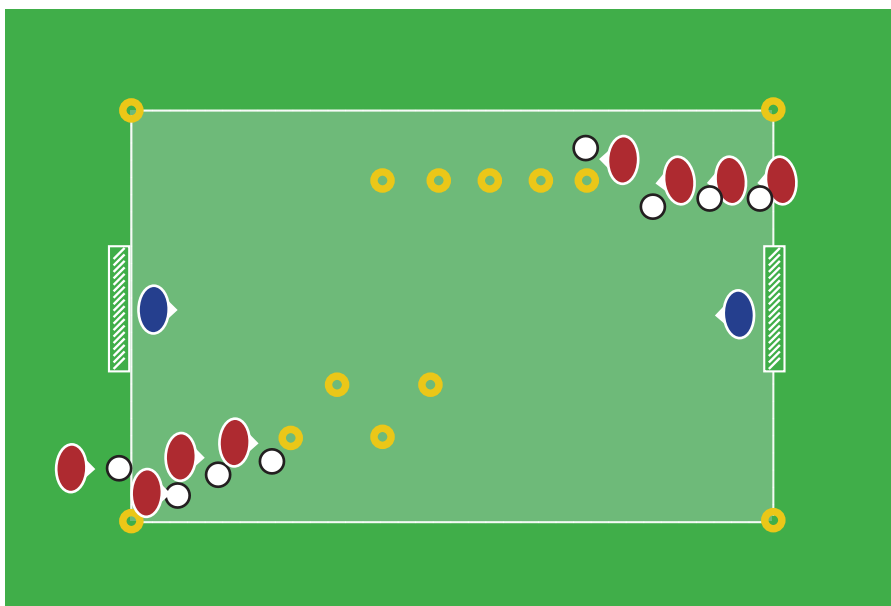
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

DIFFERENTIERING

- + Lave 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



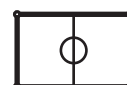
15-20 MINUTTER



4 - 12 SPILLERE



7- 10 ÅR



25 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en teknisk øvelse, med masser af afslutninger.

Øvelsen starter ved at de to forreste spiller dribler igennem keglerne og efterfølgende laver en afslutning. Herefter går de om bag den anden kø, så de får begge typer af driblinger.

Den øverste er en slalom igennem keglerne, hvor spillerne skal flytte bolden med mange små træk.

Den nederste er en bane hvor spillerne skal rundt og keglerne, hvilket gør at de skal træne cuts, for at ændre retning på bolden.

Øvelsen kan køres hvor spillerne skal dribble med:

- Højre ben
- Venstre ben
- Ydersiden
- Fodsålen
- Osv.

FOKUSPUNKTER

- Sidste berøring er mod målet
- Kigge op inden afslutning
- Spark igennem bolden
- Støttefod peger mod mål

DIFFERENTIERING

- + Lave afstand på kegler mindre
- - Lave afstand på kegler større

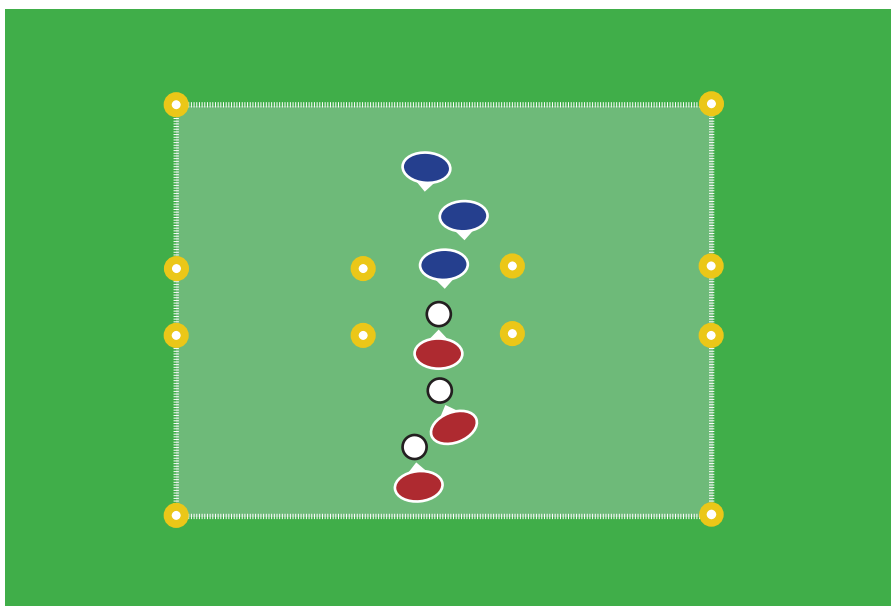
KONKURRENCE

- Spillerne tæller deres egne mål - hvor mange kan du lave?

1 V 1 - SNYD DIN MODSTANDER



DBU BREDE



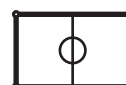
15-20 MINUTTER



4 - 10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



4 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne 1v1 og specielt hvor vigtigt det er at få 'snyde' sin modstander for at få dem ud af balance. Rød spiller skal forsøge at dribble over linjen i en af siderne. Blå må dog først forsøge at tackle, når rød spiller er kommet ud af den lille firkant i midten af banen.

Dette gør at rød skal forsøge at få blå ud af balance, inden man forsøger at dribble mod linjen. Blå skal blot forsøge at få tacklet bolden ud.

Start evt. øvelsen ved at spillerne giver hinanden 'highfive' så begge spillere er klar.

Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

FOKUSPUNKTER

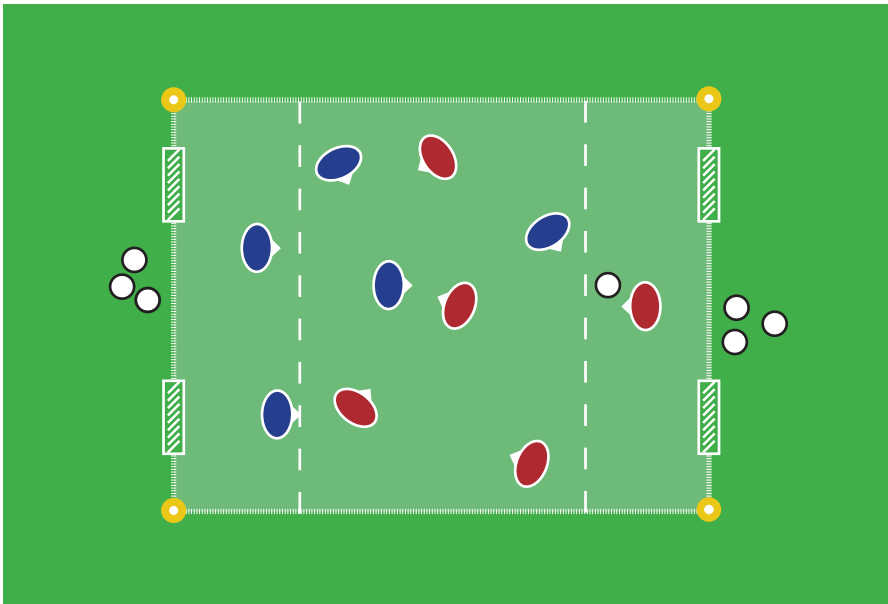
- Kropsfinten
- Temposkift
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- God vending

DIFFERENTIERING

- + Lav banelængere
- + Lav en tidsbegrænsning
- - Lave banen kortere
- - Kør øvelsen uden bold

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



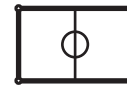
15-25 MINUTTER



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