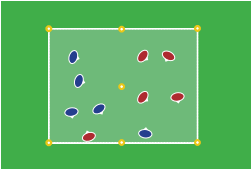
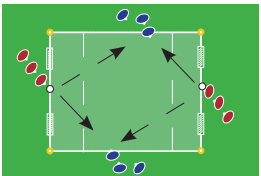
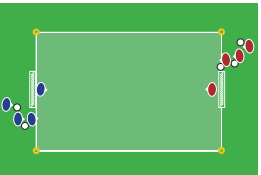
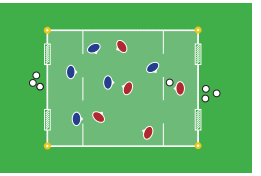
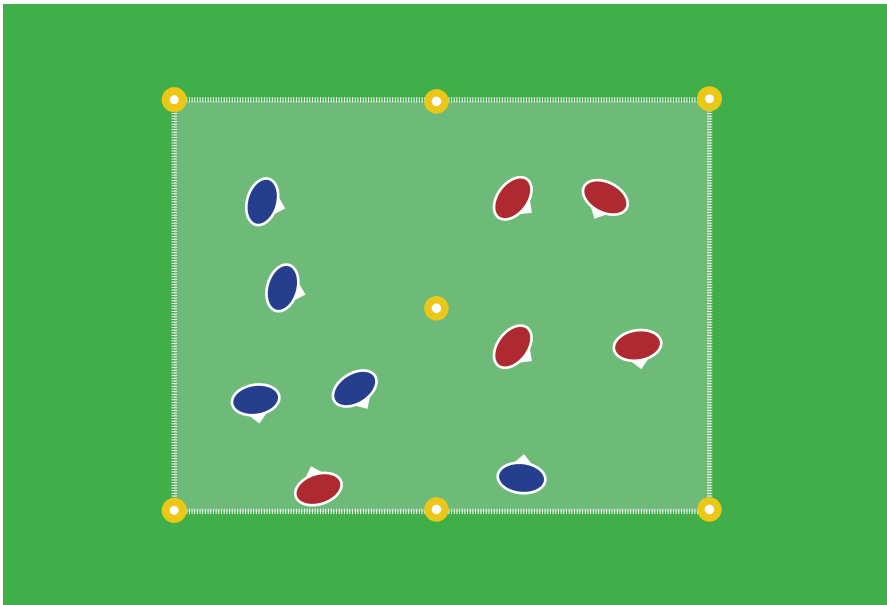


# U10 // PROGRAM A

| TID             | ØVELSE  | FOKUSPUNKT  | ANTAL       | DIFFERENTIERING   |
|-----------------|---|---|-------------|---|
| 1<br>10-15 min. |  <p>Tek (Tagfat)<br/><a href="https://youtu.be/SyKil6L0Xew">https://youtu.be/SyKil6L0Xew</a></p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Kropsfinten</li> </ul>                       | <b>8-12</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>                 |
| 2<br>10-15 min. |  <p>1v1 - Uden bold<br/><a href="https://youtu.be/htO1PUgPaOk">https://youtu.be/htO1PUgPaOk</a></p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kropsfinten</li> <li>• Temposkift</li> </ul>                       | <b>6-12</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>                 |
| 3<br>15-20 min. |  <p>1 v 1 - Flere på banen<br/><a href="https://youtu.be/cunuEdPrprk">https://youtu.be/cunuEdPrprk</a></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Søg ind i banen</li> <li>• Temposkift</li> <li>• Finter</li> </ul> | <b>8-16</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Lad angriberen starte inde i banen</li> </ul> |
| 4<br>15-20 min. |  <p>1 v 1 - Højre stolpe<br/><a href="https://youtu.be/bmgfJyx_Zaw">https://youtu.be/bmgfJyx_Zaw</a></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Driblinger</li> <li>• Finter</li> </ul>      | <b>8-12</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen kortere</li> </ul>                 |
| 5<br>15-25 min. |  <p>Mini soccer - kamp<br/><a href="https://youtu.be/fpzHDmVOD1A">https://youtu.be/fpzHDmVOD1A</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>                |



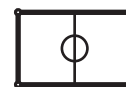
**10-15 MINUTTER**



**8 - 12 SPILLERE**



**6- 12 ÅR**



**20 - 35 METER**

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en traditionel leg, hvor man skal konkurrere om hvem som er hurtigst.

Hvert hold har en firkant, som spillerne ikke må forlade imens man er igang.

Begge hold sender en 'anfører' over i de andres firkant, for at fange de andre.

Så snart man er taget skal man forlade firkanten og det hold som først løber tør for spillere har tabt.

Øvelsen giver mange gode retnings- og temposkift og på samme tid giver det spillerne en følelse af sammenhold.

Husk at bytte anfører efter hver runde.

Øvelsen også køres med bolde (se video)

## FOKUSPUNKTER

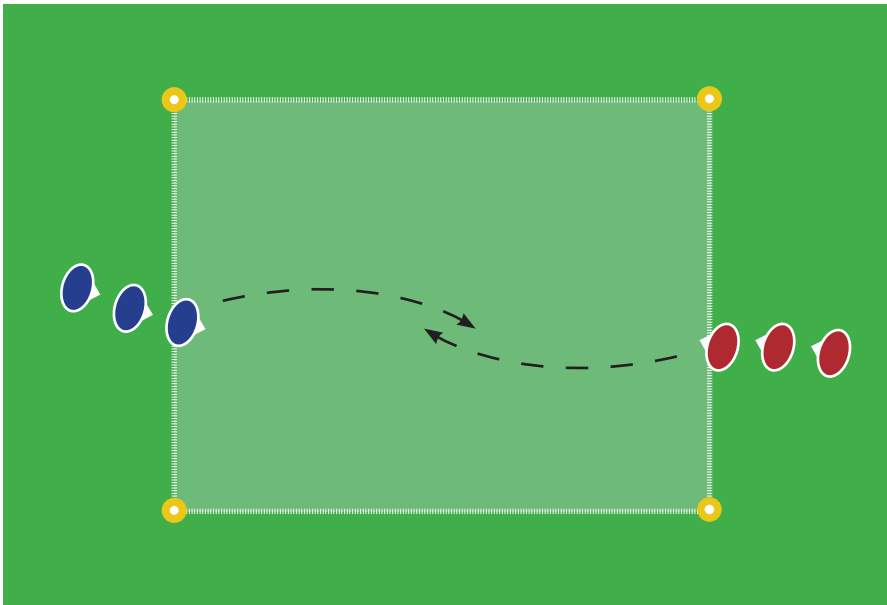
- Temposkift
- Kropsfinten

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere
- - Lave banen bredere

## KONKURRENCE

- Hvem fanger først de andre?
- Spark de andres bolde ud



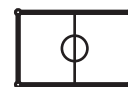
**10-15 MINUTTER**



**8 - 12 SPILLERE**



**6- 12 ÅR**



**10 - 15 METER**

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en sjov måde for spillerne at lave kropsfinter og lege med hvordan disse kan virke.

Blå spiller skal forsøge at komme ned og modsatte baglinje, uden at rød spiller fanger ham (berøring er nok) efterfølgende bytter spillerne kø.

I denne øvelse er det en god ide at snakke med spillerne om Messi, da dette er hans klart mest brugte finte.

Såfremt spillerne begynder at kede sig, får de blå spillere en bold og skal forsøge at passere baglinjen med bolden.

## FOKUSPUNKTER

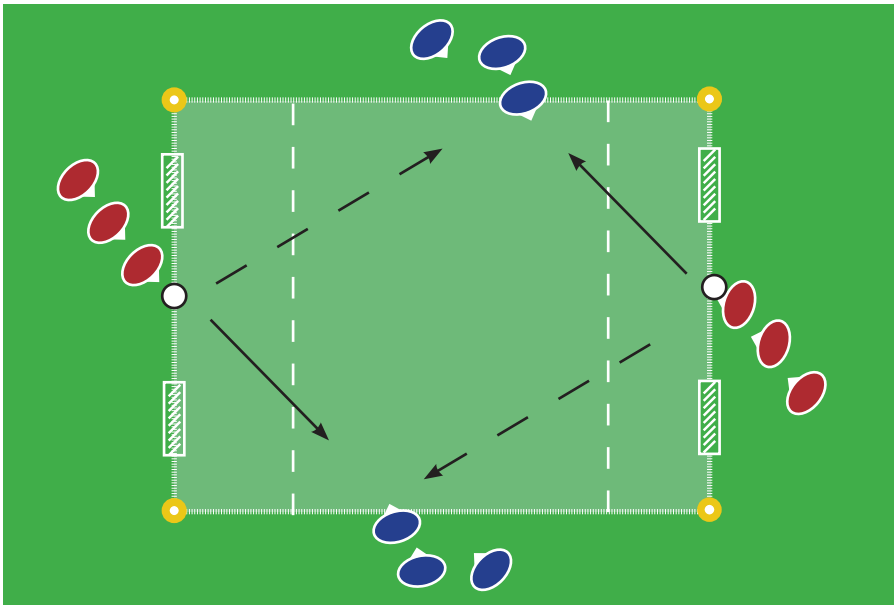
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kropsfinten

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen smallere
- - Lave banen bredere

## KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest point?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst



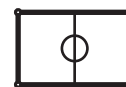
15-20 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



7 - 12 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

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

Rød spiller bolden til blå (i begge ender på samme tid), som skal dribble rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

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

## FOKUSPUNKTER

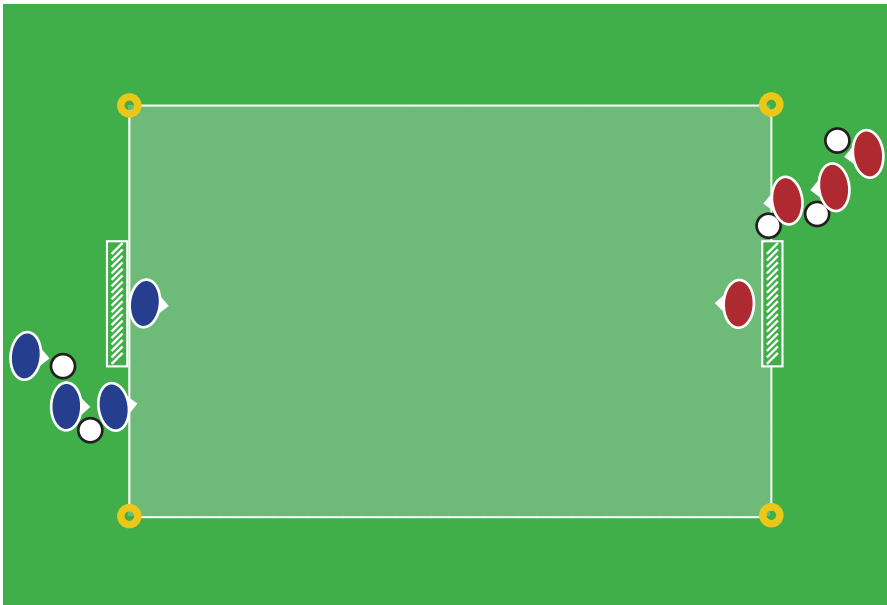
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen eller scoringzonen mindre
- + Tvinge en finte på for at dribble modstander
- + Sæt en tidsbegrænsning på 8 sek.
- Lave banen eller scoringzonen større
- Lad angriberen starte inde i banen

## 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



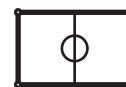
**15-20 MINUTTER**



**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

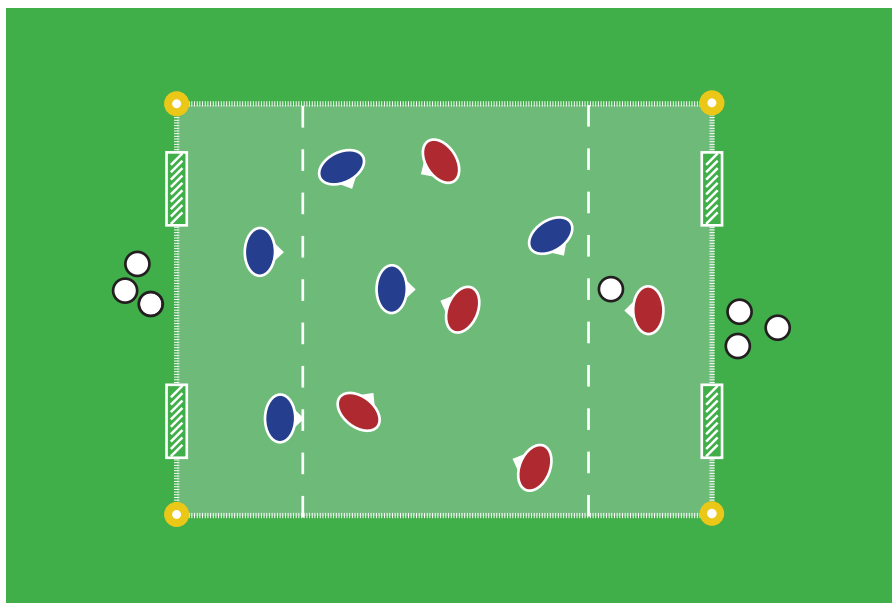
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Hurtig omstilling efter boldtab
- Turde lave finter og øve sig

## 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



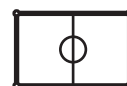
**15-25 MINUTTER**



**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