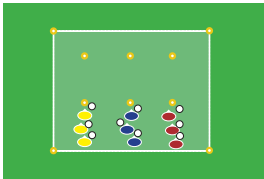
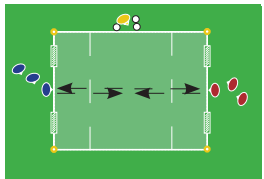
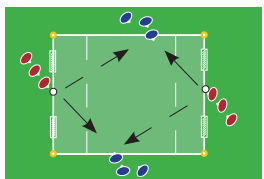
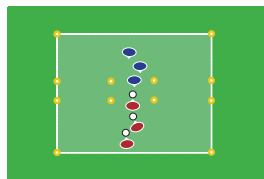
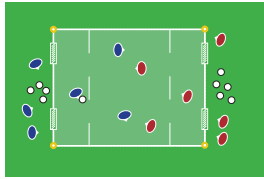
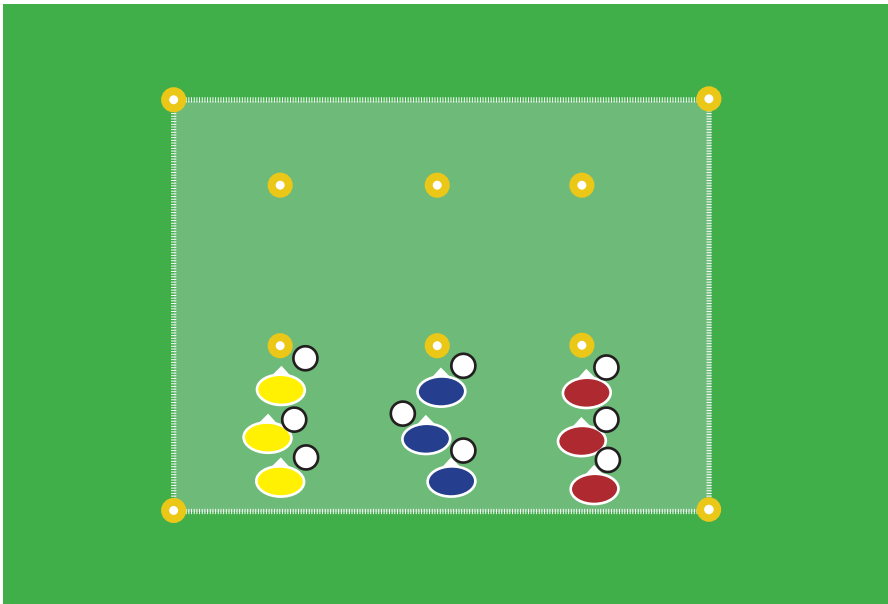


U11 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-25 min.	 <p>Driblinger https://youtu.be/in3AvLXrwOQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Udføre øvelsen teknsk korrekt • Kigge op • Bolden tæt ved fødder 	1-16	<ul style="list-style-type: none"> + Sværere øvelser - Nemmere øvelser
2 10-15 min.	 <p>1 v 1 - 'Highfive' https://youtu.be/6gm9dSPZa44</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Driblinger • Finter 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
3 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Flere på banen https://youtu.be/cunuEdPrprk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Søg ind i banen • Temposkift • Finter 	8-16	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Lad angriberen starte inde i banen
4 15-20 min.	 <p>Snyd din modstander https://youtu.be/7rjeOLPxH4Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Kropsfinten • Finter 	4-10	<ul style="list-style-type: none"> + Længere bane - Kortere bane
5 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Interval https://youtu.be/mJklyglfrl0</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	8-16	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone



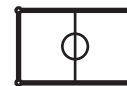
15-25 MINUTTER



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

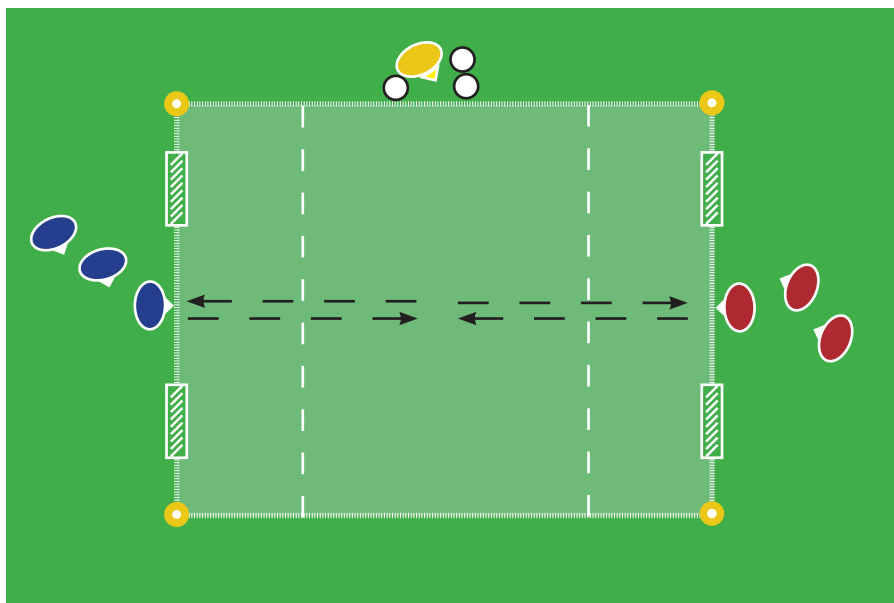
- Udføre øvelsen teknisk korrekt
- Bolden tæt på fødder
- Orienter sig på medspiller

DIFFERENTIERING

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

KONKURRENCE

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



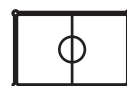
10-15 MINUTTER



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 retningsskift.

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

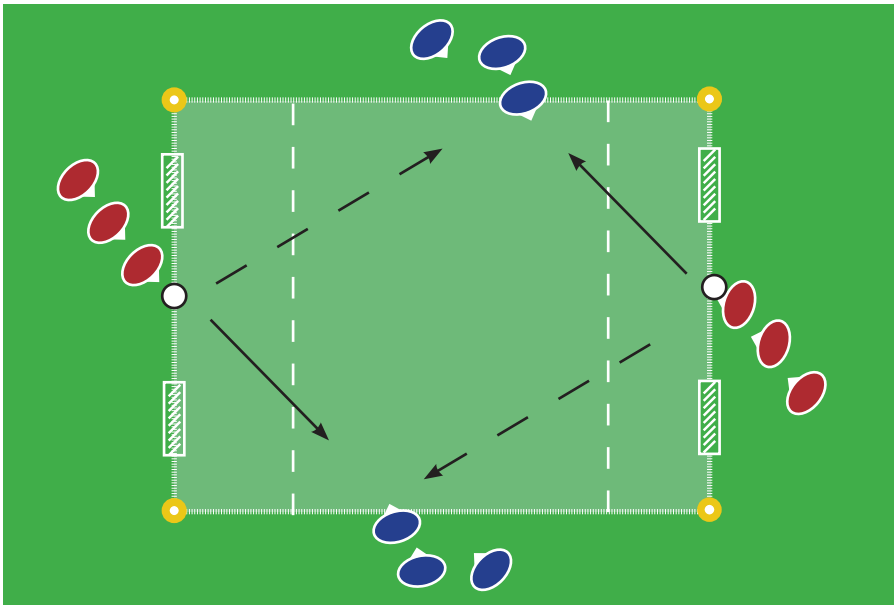
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

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



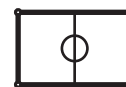
15-20 MINUTTER



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

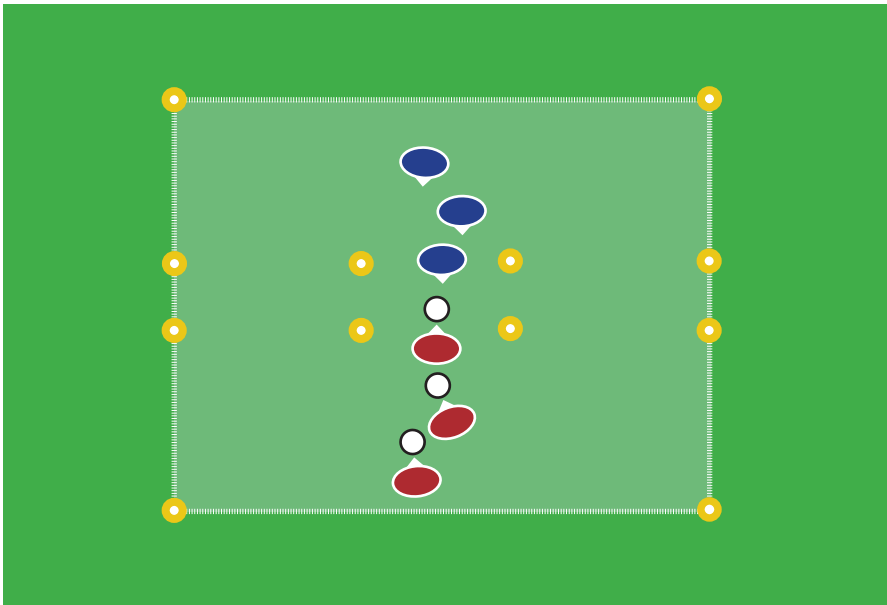
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Kom ind i banen, så du kan gå begge veje
- Turde lave finter og øve sig

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



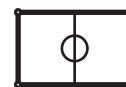
15-20 MINUTTER



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

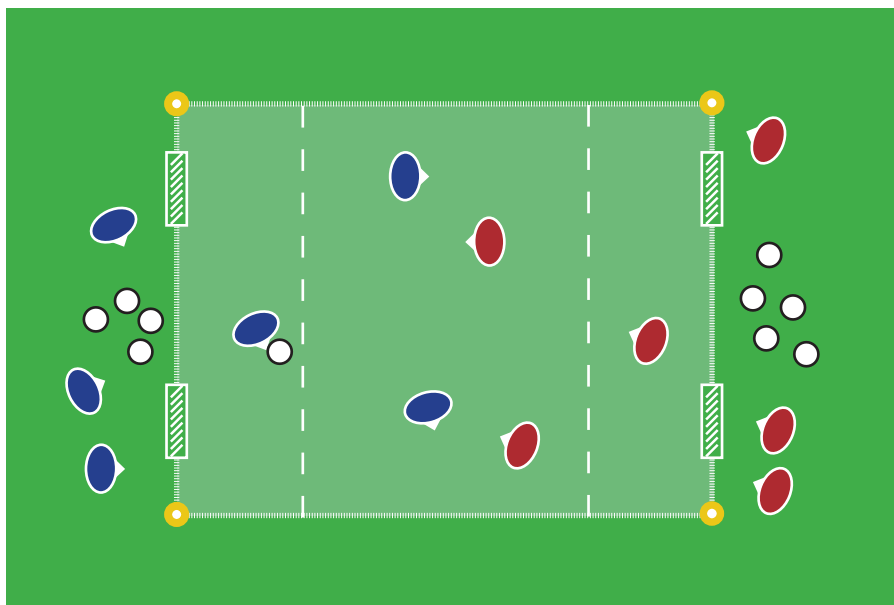
- Kropsfinten
- Temposkift
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- God vending

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



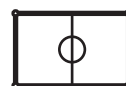
15-25 MINUTTER



12-16 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med maks pres og intensitet. Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber byt og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat som hold 1 havde. efter 1 minut bytter holdene igen og sådan køres øvelsen.

Den stiplede linie er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Denne øvelse gør niveaudelingen nemmere for træneren og gør at spillerne kan knokle igennem i 1 minut inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

Har man ulige antal kan holdene hjælpe hinanden - eller man kan spille 4v4 på banen.

FOKUSPUNKTER

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

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Spil med antal berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Fjern scoringszonen

KONKURRENCE

- Hvem kan lave 20 mål først?
- Spil 5 runder og se hvem som fører.