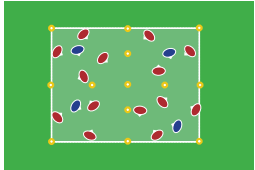
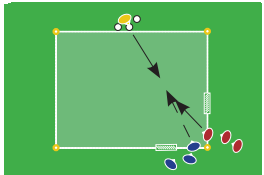
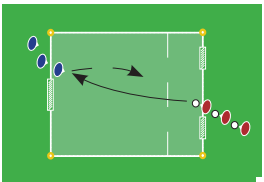
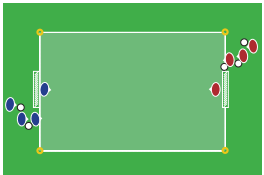
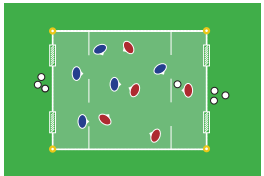
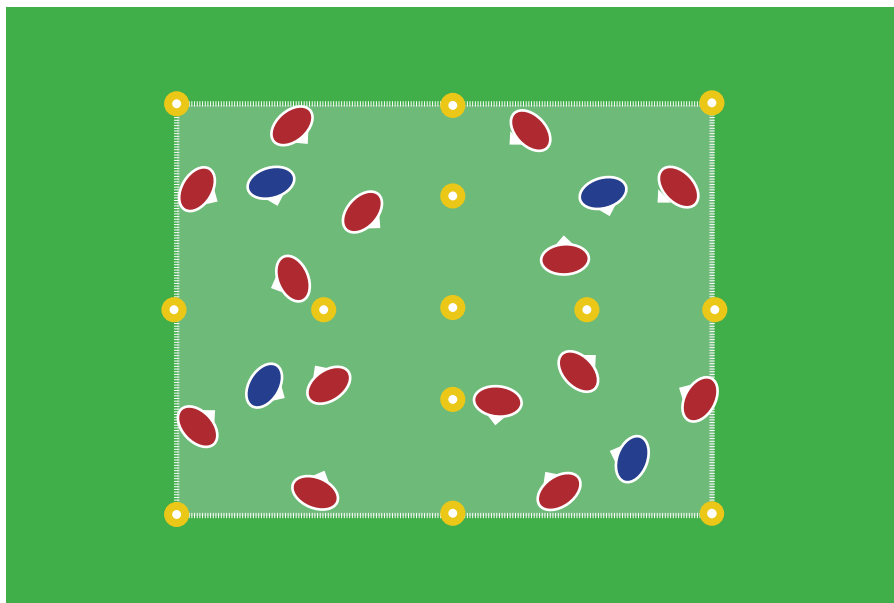


# U10 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Fangeleg i zoner <a href="https://youtu.be/YivucUkkKG0">https://youtu.be/YivucUkkKG0</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orienter sig</li> <li>• Være i bevægelse</li> <li>• Bolden tæt ved fødder</li> </ul>	<b>8-20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave rummene mindre</li> <li>- Lave rummene større</li> </ul>
2 10-15 min.	 <p>1 v 1 - Fejlvendt <a href="https://youtu.be/pYY2lq64vJM">https://youtu.be/pYY2lq64vJM</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientering</li> <li>• 1. berøring</li> <li>• Finter</li> </ul>	<b>6-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ryk målene tættere hjørnet</li> <li>- Større afstand mellem spillere</li> </ul>
3 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Retvendt <a href="https://youtu.be/v713LUyKEA8">https://youtu.be/v713LUyKEA8</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>+ Mindre scoringszone</li> <li>- Større scoringszone</li> </ul>
4 15-20 min.	 <p>1 v 1 - Højre stolpe <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 15-25 min.	 <p>Mini soccer - kamp <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>



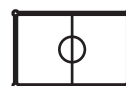
10-20 MINUTTER



8 - 20 SPILLERE



6 - 12 ÅR



20 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en traditionel leg, hvor spillerne skal orientere sig, samt lave mange retning- og temposkift.

Hver blå spiller har en firkant, som de ikke må forlade imens man er igang og rød må være i alle firkanter.

Så snart man er taget skal man forlade firkanten og den af de røde spillere som er tilbage til sidst, vinder.

Øvelsen bør køres uden bold til spillerne fanger reglerne og herefter kan alle de røde have en bold, hvor det blå skal prøve at sparke dem ud.

## FOKUSPUNKTER

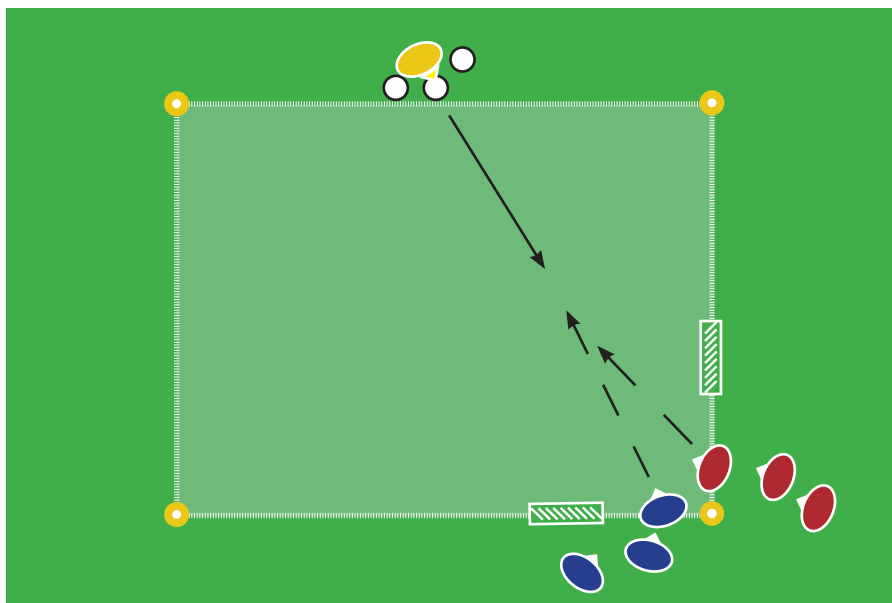
- Orienter sig
- Være i bevægelse
- Bolden tæt ved fødder

## DIFFERENTIERING

- + De blå må bytte firkant undervejs
- + Hvis bolden rører en kegle er man død
- - Blå må være over det hele
- - Blå skal ikke sparke bold ud, men røre de røde for at de dør

## KONKURRENCE

- Hvem er tilbage til sidst?
- Hvilket blå hold kan hurtigst fange alle de røde?



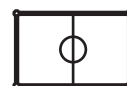
10-15 MINUTTER



6 - 12 SPILLERE



7- 15 ÅR



10 - 15 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder, hvor spilleren er fejlvendt. På trænerens signal løber rød og blå spiller ind mod træneren, som spiller bolden til blå spiller. Han skal herefter forsøge at score i et af målene og rød skal prøve at tage bolden fra ham.

Såfremt at rød tager bolden fra blå, er bolden død og det næste hold kan starte.

Dette træner spillerne i at modtage bolden fejlvendt og forsøge at vende under pres. Spillerne oplever ligeledes fordelene ved at lave en kropsfinte og snyde deres modstander til at gå den forkerte vej.

Spillet kan også startes ved at blå begynder at løbe når han vil, i stedet for på trænerens signal. Det giver en sjov dimension til øvelsen, da blå kan løbe når rød er lidt uopmærksom.

Husk at de skal rotere mellem at angribe og forsvare.

## FOKUSPUNKTER

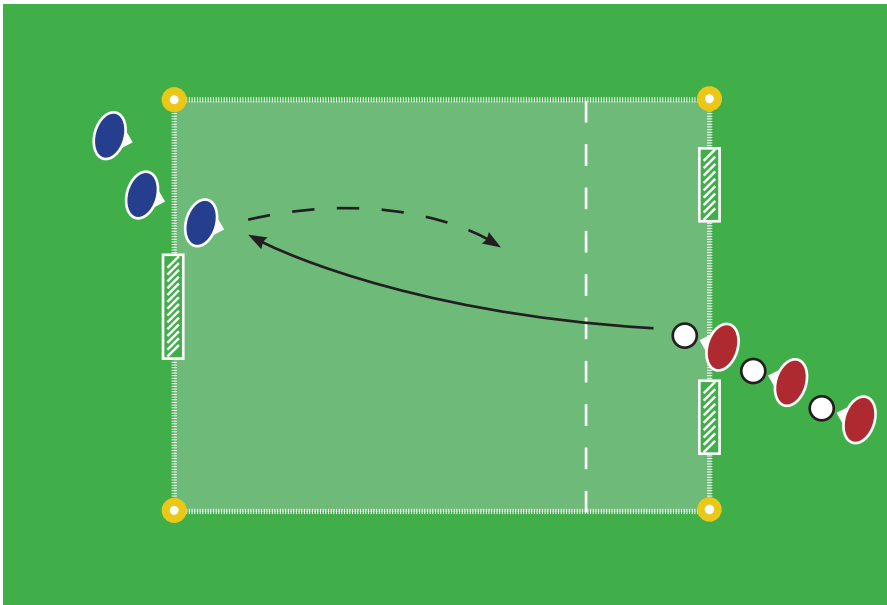
- Orienter sig på forsvar
- Retningsbestemt 1. berøring
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Flyt målene tættere på hinanden
- + Spil en hårdere bolde til angriberne
- - Flyt målene længere fra hinanden
- - Spil bolden tidligere

## 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



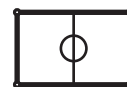
15-20 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



9- 15 ÅR



15 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød spiller bolden til blå, 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 hurtigst muligt score i det store mål. Dette træner spillerne i at spille bolden fremad efter erobring.

Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Det gør ikke noget, at der er flere hold på banen på samme tid, så når de næste i køen kan spille bolden, skal de helst gøre det. Dette giver mange flere 1v1 dueller, og gør at spillerne skal orientere sig på andre under sin duel.

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

## FOKUSPUNKTER

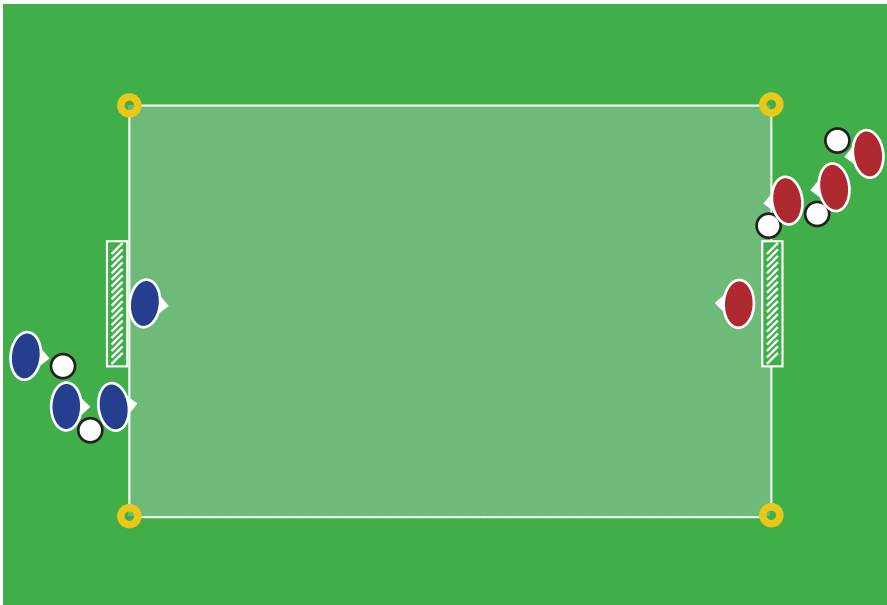
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Turde lave finter og øve sig

## DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringzone mindre
- + Tvinge finte på for at dribble modstander
- - Lave banen eller scoringzonen større
- - Forsvar skal røre stolpen inden han forsvarer

## 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



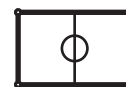
**15-20 MINUTTER**



**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

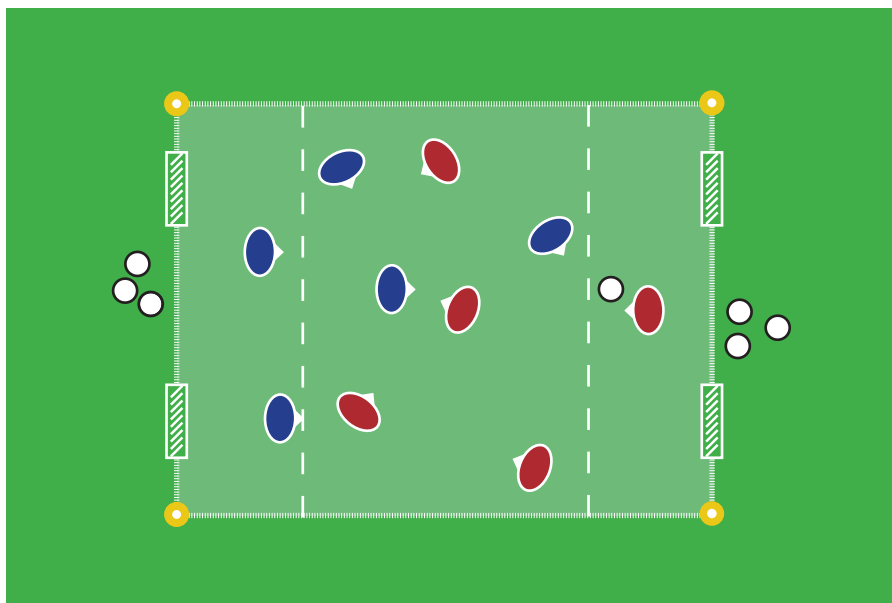
- Holde farten ned mod modstander
- Temposkift forbi modstander
- Hurtig omstilling efter boldtab
- Turde lave finter og øve sig

## 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



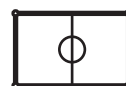
**15-25 MINUTTER**



**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