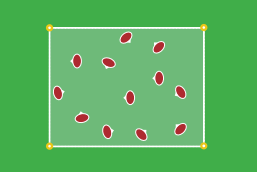

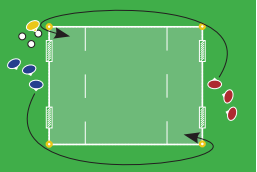

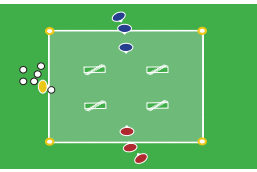

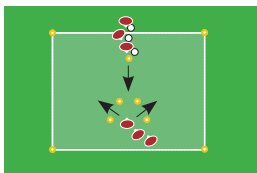
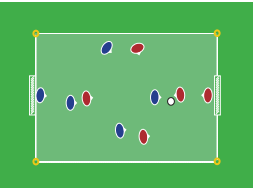

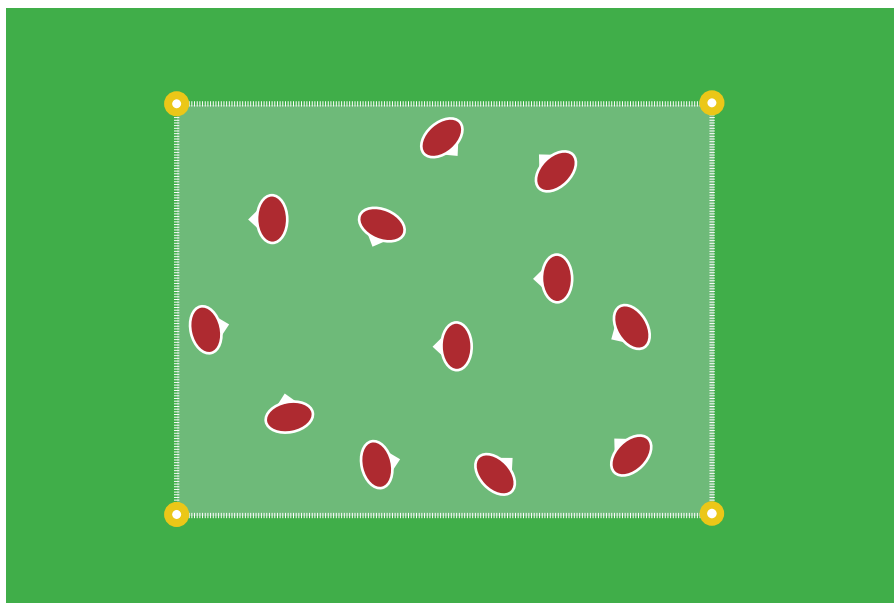


U11 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Halefanger</p> <p> Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientering • Vær i bevægelse 	8-16	<ul style="list-style-type: none"> + Gør banen smallere - Gør banen bredere
2 15-20 min.	 <p>Hvem kommer først?</p> <p> Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hold farten • Retningskift tæt på modtander 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Gør banen smallere - Gør banen bredere
3 15-25 min.	 <p>1v1 - omvendte mål</p> <p> Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retningskift tæt på modtander • Turde lave finter 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Spil på tid (eks. 20 sek.) - Vend målene om
4 15-25 min.	 <p>1. berøringer</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv 1. berøring • Orientering • Temposkift 	6-12	<ul style="list-style-type: none"> + Kør øvelse med flere bolde - Blødere pasninger
5 15-30 min.	 <p>Kamp</p> <p> Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	3-12	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Tilføj joker



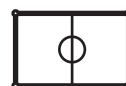
10-20 MINUTTER



6-20 SPILLERE



7-13 ÅR



20x20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en god opvarmningsleg, specielt for de yngste.

Spillerne skal alle have en overtræksvest siddende i deres shorts som en hale og på trænerens signal skal man forsøge at stjæle de andres haler.

Spillerne skal hele tiden flytte sig og orientere sig over skulderen for at beskytte deres hale.

Øvelsen træner spillernes retnings- og temposkift.

Man kan kun stjæle en hale af gangen og husk, at spillerne er i 'helle', når man skal sætte en ny hale i sine shorts.

Lad evt. spillerne have ekstra haler i hånden, så man ikke kan stjæle mere end en af gangen.

Hvem har flest haler efter 2 minutter?

FOKUSPUNKTER

- Orientere sig
- Være i bevægelse

DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- - Gør banen større

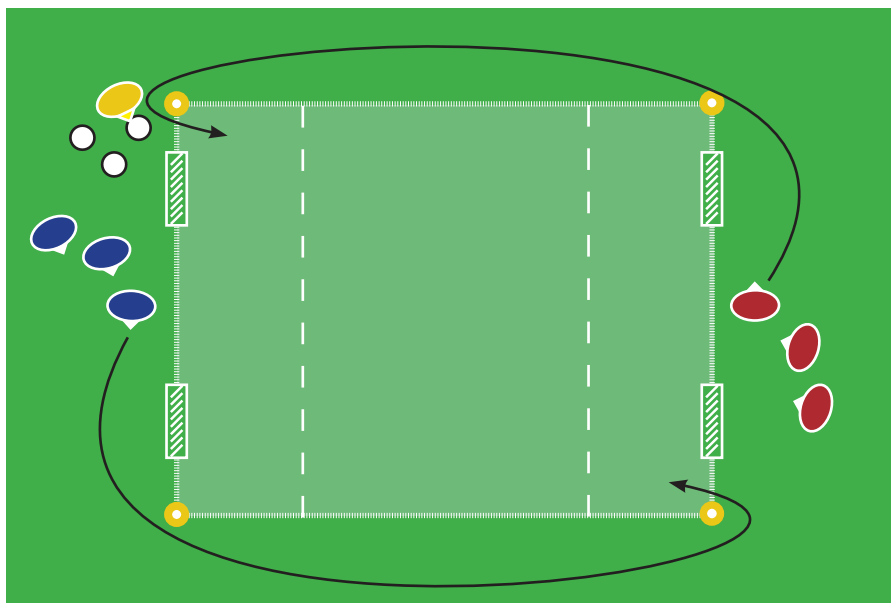
KONKURRENCE

- Lav evt. 2 hold, så de skal arbejde sam-men om at fange haler
- Lad evt. spillerne gå ud, når de ikke har en hale og dermed vinder sidste spiller på banen

1 V 1 - HVEM KOMMER FØRST



DBU BREDE



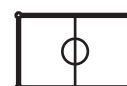
15-20 MINUTTER



6-12 SPILLERE



7-15 ÅR



15x20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

På trænerens signal løber rød og blå spiller rundt om banen, når rød spiller kommer rundt om keglen ved træneren, får han en bold og skal herefter score i målene i røds ende.

Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de modsatte mål. Dette træner 1v1 og sprint. Spillerne får ligeledes en fornemmelse af at få en fordel, hvis de kommer hurtigt rundt om banen.

Det gør ikke noget, at der er flere hold på banen på samme tid, så når træneren har spillet bolden, giver han signal til, at de næste kan starte. Dette giver mange flere 1v1-dueller og gør, at spillerne skal orientere sig på andre under sin duel.

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

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation.

FOKUSPUNKTER

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

DIFFERENTIERING

- + Gør bane eller scoringszone mindre
- + Start angriberen tættere på træneren
- - Gør scoringszonen større
- - Start angriberen længere fra træneren

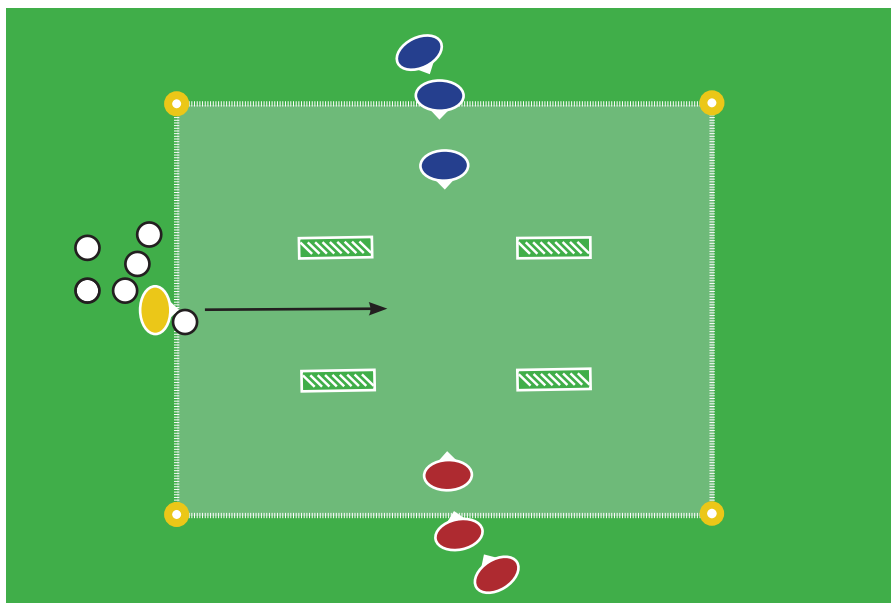
KONKURRENCE

- 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

1V1 - OMVENDTE MÅL



DBU BREDE



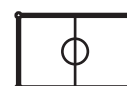
15-25 MINUTTER



6-10 SPILLERE



6-12 ÅR



20x25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne 1v1, og specielt spilleren som får bolden har mange fordele og kan tage nogle chancer med bolden. Oftest vil spilleren skulle vende med bolden for at komme fri af sin modstander. Derfor er det også vigtigt, at vi coacher på manden med bolden i øvelsen.

Øvelsen starter ved, at træneren sender en bold ind mod midten, og den spiller som når den først skal forsøge at score i et af de fire mål, som vende omvendt (ud af). Efter hver runde bytter spillerne side.

Husk at det er vigtigt, at alle prøver at have bolden, så hvis en spiller ikke er hurtig nok, kan man som træner altid spille bolden mod den pågældende spiller.

Kast evt. bolden ud på banen, så spillerne skal forsøge at kontrollere en bold, som hopper.

Start gerne en ny bold inden de andre er færdige. Det gør ikke noget med flere på banen.

FOKUSPUNKTER

- Vendinger
- Turde lave finter
- Hurtig scoring når modstander er snydt
- Fede jubelscener efter scoring

DIFFERENTIERING

- + Spil på tid
- + Stil krav til maks antal berøringer inden scoring
- - Vend målene om

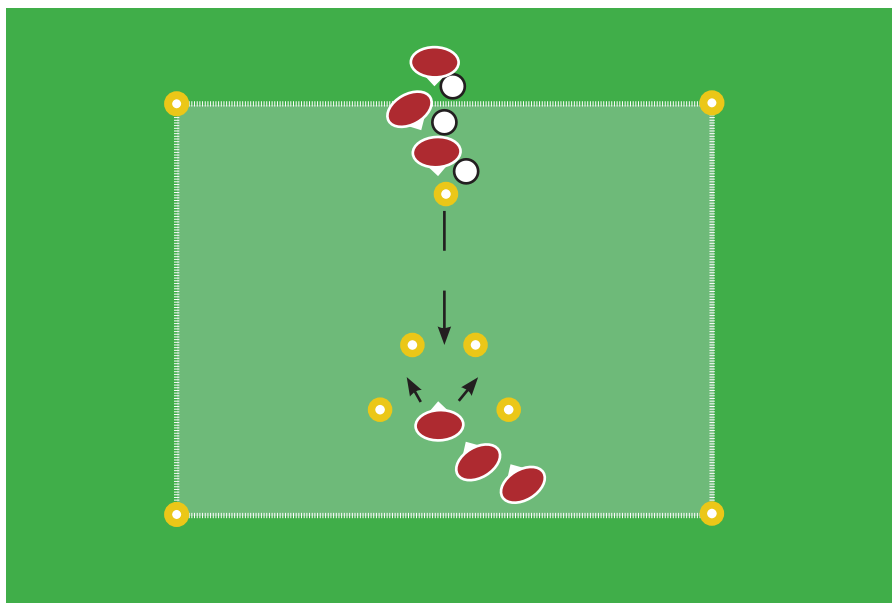
KONKURRENCE

- Hvem scorer flest mål?
- Del spillerne i to hold og spil mod hinanden. Hvilket hold scorer flest mål på 20 angreb?

1. BERØRING - UD AF PORTEN



DBU BREDE



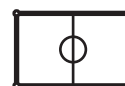
10-15 MINUTTER



6-12 SPILLERE



7-12 ÅR



5x15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger samt 1. berøring for modtageren.

Rød spiller bolden ned mellem keglene, hvorefter spilleren som modtager bolden skal tage den med ud af firkanten på sin 1. berøring. Efter hver pasning bytter spillerne kø, så man både skal lave pasning og lave 1. berøringen.

Den nemmeste og mest korrekte måde at tage bolden med ud af firkanten vil være med indersiden, hvor du åbner op i kroppen og tager bolden til højre med dit højre ben og omvendt til venstre.

Vi anbefaler, at man efter kort tid lader spillerne lege med at tage bolden ud med ydersiden, bagom støtteben osv. Da det giver spillerne mulighed for selv at udforske mulighederne.

Husk også at bruge spillernes udviklingsben, så man træner begge ben lige meget.

FOKUSPUNKTER

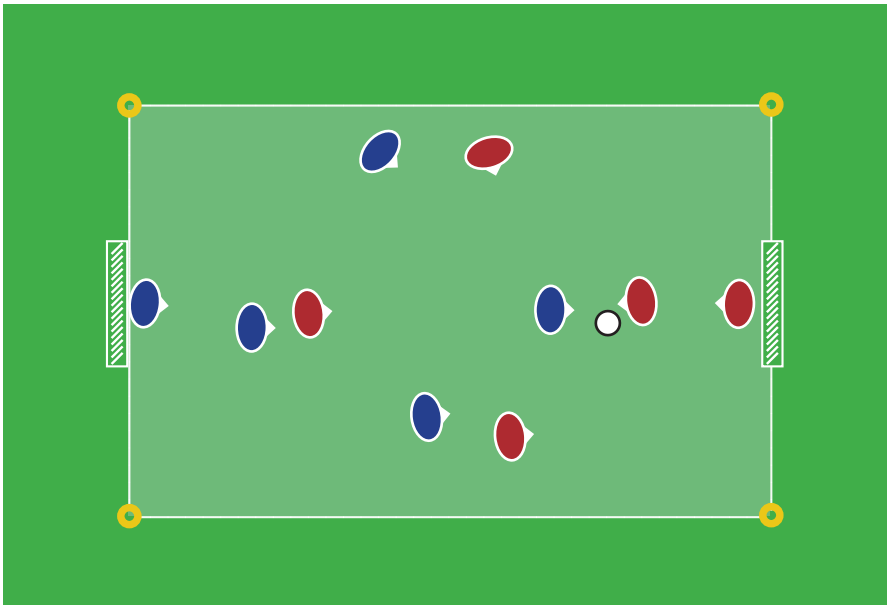
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Temposkift efter 1. berøring
- Ikke lave en for lang 1. berøring

DIFFERENTIERING

- + 1. berøring med yderside
- + Gør porten mindre
- - Gør banen kortere
- - Gør porten større

KONKURRENCE

- Spillerne får point, når det lykkes. Hvem får flest point?
- Hvis man har to grupper, kan de spille mod hinanden. Hvem kan lave flest korrekte 1. berøringer?



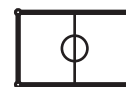
15-30 MINUTTER



3-12 SPILLERE



8-15 ÅR



25-30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp. Det er vigtigt, at afslutte træningen 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 ikke at stoppe spillet, men coach spillerne undervejs i øvelsen.

Kommer der dog et eksempel på det i lige har trænet, er det en god idé at stoppe spillet og spørge spillerne, om de så, hvad der skete?

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

- + Gør bane eller scoringszone mindre
- + Stil krav til maks tre berøringer
- - Gør scoringszonen større
- - Indsæt joker (kun med dem som har bold)

KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribling tæller 3 mål