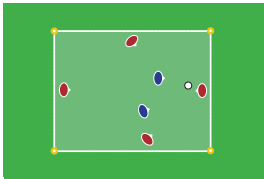
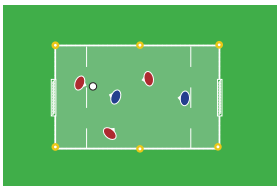
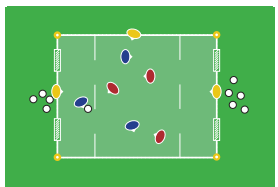
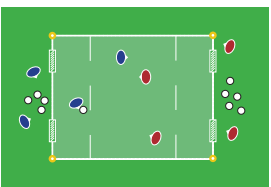
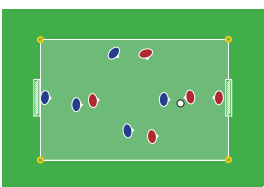
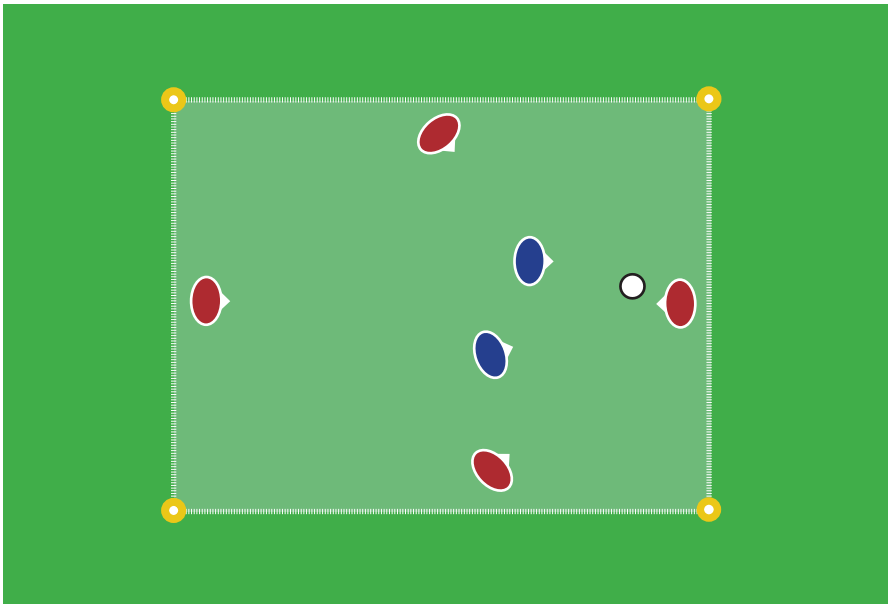


# U13-U19 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Kant 4 v 2 <a href="https://youtu.be/1RtuZCgcxTc">https://youtu.be/1RtuZCgcxTc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressignaler</li> <li>• Lukke rum</li> </ul>	<b>6-9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Større bane</li> <li>- Mindre bane</li> </ul>
2 20-30 min.	 <p>3v3 med en over midten <a href="https://youtu.be/lhqk4H-7UBY">https://youtu.be/lhqk4H-7UBY</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spilbarhed</li> <li>• Kig fremad (boldholder)</li> </ul>	<b>6-9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Flere spillere</li> <li>- Større bane</li> </ul>
3 15-25 min.	 <p>Horts Wein - bander <a href="https://youtu.be/0neUqS4foS8">https://youtu.be/0neUqS4foS8</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Spil fremad</li> <li>• Ud af skyggen</li> </ul>	<b>6-9</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
4 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Interval <a href="https://youtu.be/NklmdKt9yqk">https://youtu.be/NklmdKt9yqk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Spil fremad</li> <li>• Ud af skyggen</li> </ul>	<b>8-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Fjern 'helle' zonen</li> <li>- Udvid 'helle' til midten</li> </ul>
5 15-30 min.	 <p>Kamp <a href="https://youtu.be/fhNo8o4FoKc">https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus fra træning</li> <li>• Spil bolden op</li> </ul>	<b>3-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Spil med maks antal berøringer</li> <li>- Indsæt joker</li> </ul>



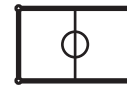
15-25 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



12- 18 ÅR



10 - 10 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Såfremt blå vinder bolden eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten.

Spillerne skal oftest stå imellem keglene og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Det er i denne øvelse muligt at træne pressignaler. Er det ved en dårlig 1. berøring ved modstanderen? En bold der hopper? Eller noget helt tredje?

Man kan også spille 4v1 eller 5v2. Vær opmærksom på, at 4v1 vil gøre det betragteligt sværere at erobre bolden for

## FOKUSPUNKTER

- Pressignaler
- Lukke rum
- Tage beslutninger

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen større
- - Spil på 1. berøring
- - Lave banen mindre

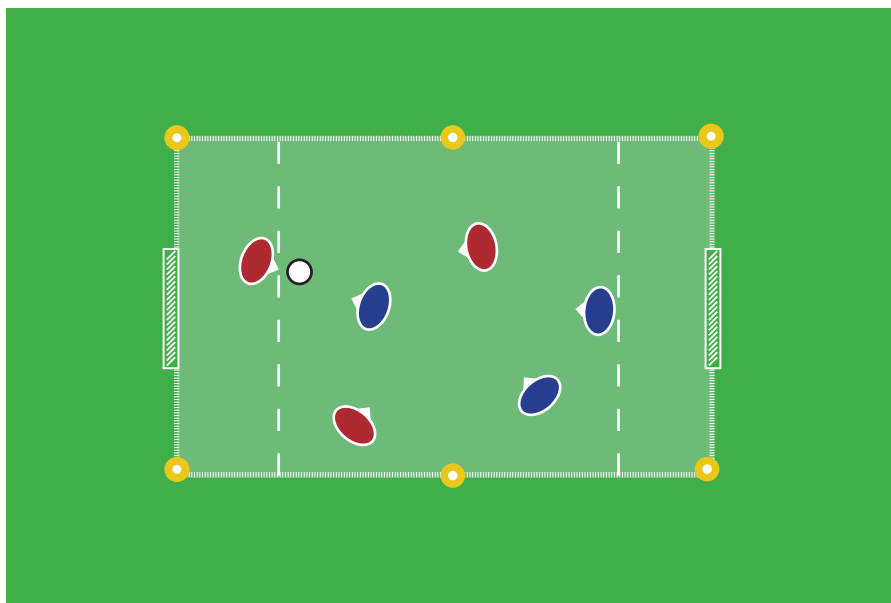
## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - spillerne i midten taber
- Blå er i midten i to minutter og skal se hvor mange bolde som kan erobres.

# 3V3 MED EN OVER MIDTEN



DBU BREDE



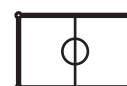
20-30 MINUTTER



6-10 SPILLERE



12- 18 ÅR



15 - 35 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er beregnet til at træne hurtig boldomgang og spilopbygning.

Der spilles 3v3 på en aflang bane på ca. 15x35 meter. I hver ende af banen er en kort zone foran målet, hvor man ikke må opholde sig. Midten er markeret tydeligt.

Der spilles frit spil med den ene regel, at bolden skal afleveres over midten. På den måde sikrer man, at spillerne har fokus på at blive spilbare foran boldholderen.

Det er vigtigt, at træneren holder fokus på det boldbesiddende hold, og primært på spillerne uden bold, som skal gøre sig spilbare.

Der kan også spilles 4v4 eller evt. med en joker, hvis det passer bedre med antallet af spillere til rådighed til træningen.

## FOKUSPUNKTER

- - Spilbarhed – helst foran boldholderen
- - Kig fremad for boldholderen

## DIFFERENTIERING

- + Maks antal berøringer
- + Flere spillere
- 
- - Større bane

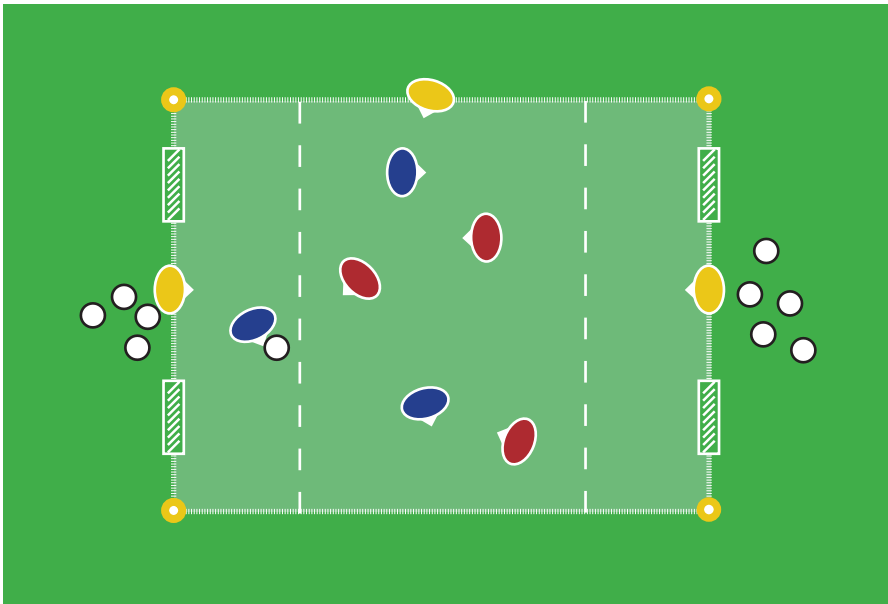
## KONKURRENCE

- Der tælles selvfølgelig scoringer, og der kan evt. spilles med straf, hvis det ene hold kommer foran med 5.

# MINI SOCCER - MED BANDER



DBU BREDE



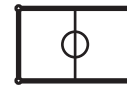
15-25 MINUTTER



9-10 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Spillerne deles i 3 hold, hvor det ene hold er banded og skal dække hver deres linje. Holdet som er banded er med det hold, som har bolden. Dette giver et stort overtal, og gør det muligt at fastholde bolden, spille bredt eller spille den op på angriberen for at forsøge at score.

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

Såfremt I kun har 10 spillere, spilles der 3v3 inde på banen, og man roterer så bandede efter noget tid.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Opfordrer gerne bandede til at spille på 1. berøring, så spillet ikke går i stå.

## FOKUSPUNKTER

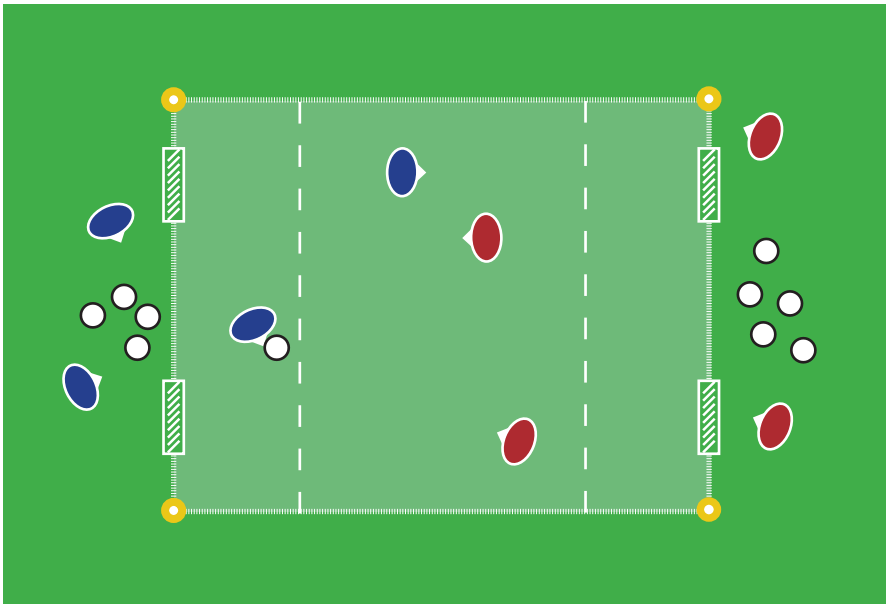
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

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

## KONKURRENCE

- Indkasserer man mål, skal man være banded. Hvilket hold får først 5 mål?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



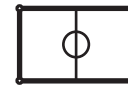
**15-25 MINUTTER**



**8-9 SPILLERE**



**12- 18 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 linje 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.

## FOKUSPUNKTER

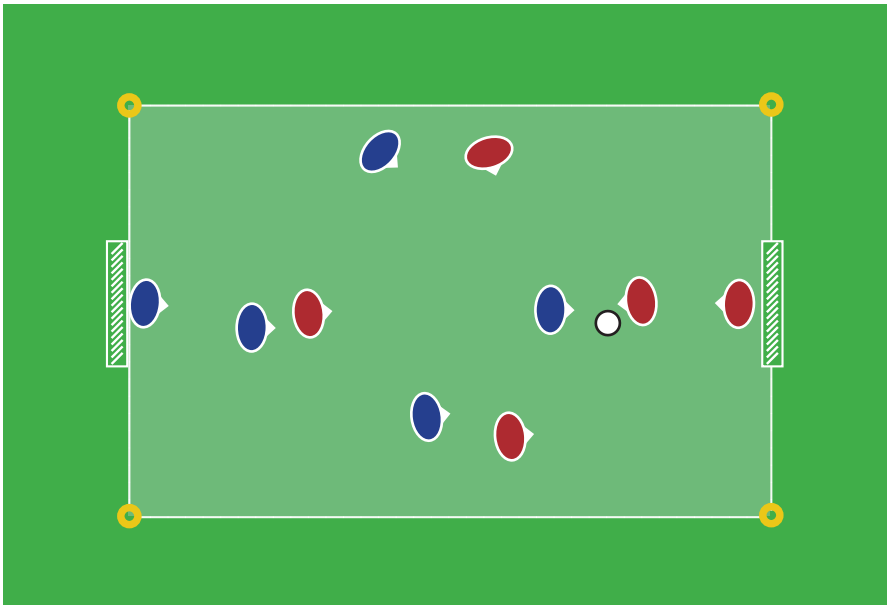
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

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

## KONKURRENCE

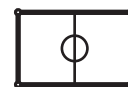
- Hvem kan lave 20 mål først?
- Spil 5 runder og se hvem som fører.



15-30 MINUTTER



3 - 10 SPILLERE



25 - 30 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp.

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 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 ide 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 finte 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