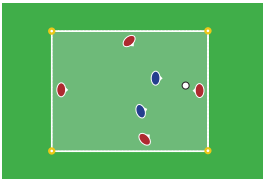
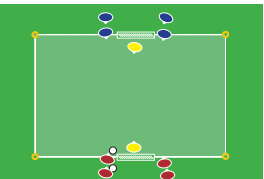
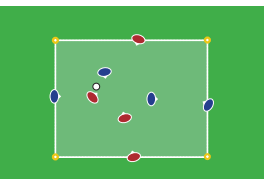
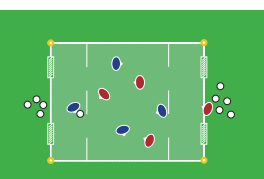
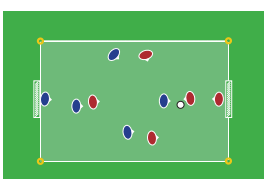
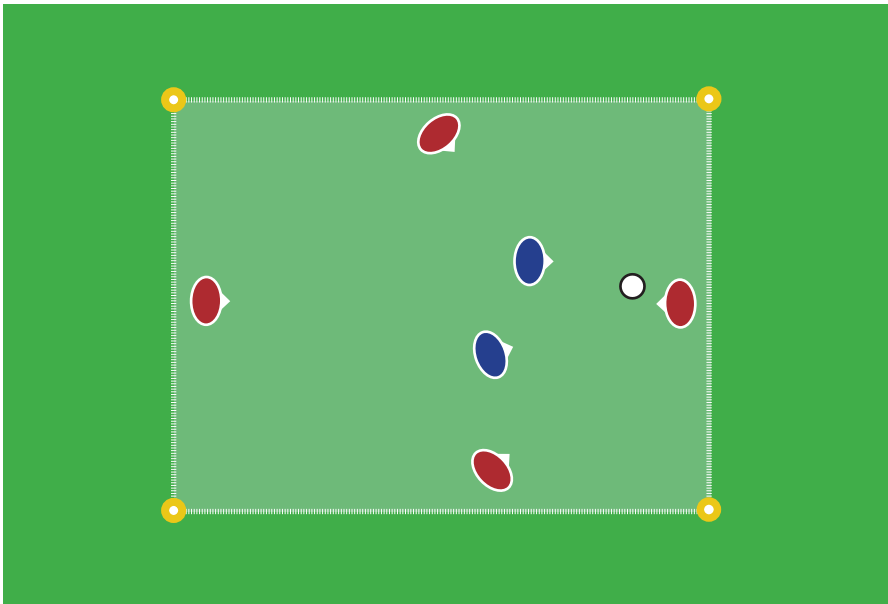


U13-U19 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Kant 4 v 2 https://youtu.be/1RtuZCgcxTc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pressignaler • Lukke rum 	6-9	<ul style="list-style-type: none"> + Større bane - Mindre bane
2 20-30 min.	 <p>2v2 i feltet https://youtu.be/IO3-LNtxqHE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En op, en under • kommunikation • Presteknik 	8-9	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre bane - Større bane
3 15-20 min.	 <p>Southampton https://youtu.be/XWE8Gj0feYc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ud af skyggen • Låst fodled • Bruge hele banen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Spil på 1. berøring (Bander) - Lad alle bender være med det hold som har bolden
4 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Sættespiller https://youtu.be/1zDpFTX6TDs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • tålmodighed • Ud af skyggen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
5 15-30 min.	 <p>Kamp https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	3-9	<ul style="list-style-type: none"> + Spil med maks antal berøringer - Indsæt joker



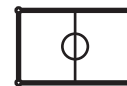
15-25 MINUTTER



6 - 10 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

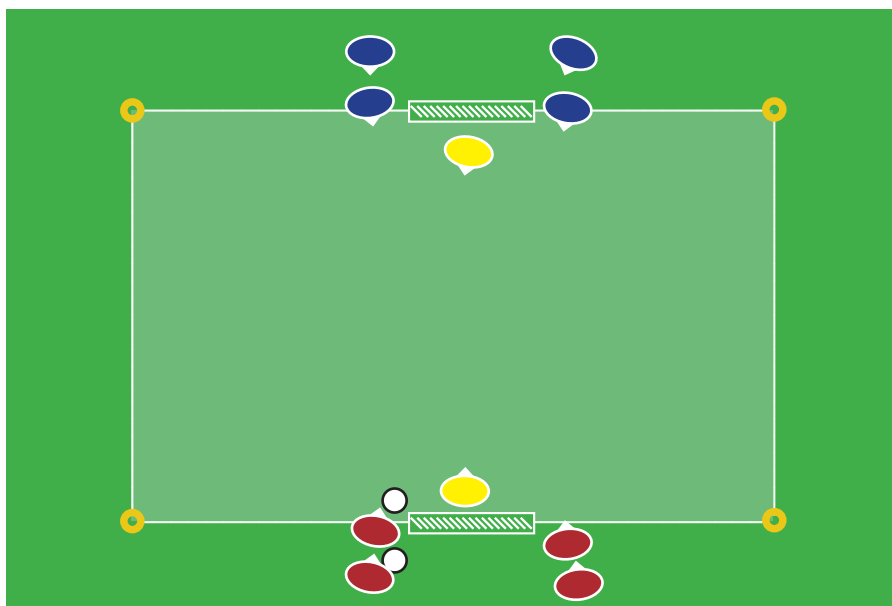
- Pressignaler
- Lukke rum
- Tage beslutninger

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.



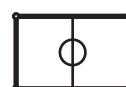
20-30 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



12- 18 ÅR



11 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne forsvarsspil og den individuelle ansvarsområder/opgaver.

Banen er 11 x 20 M.

Der placeres et 11-mandsmål på mållinjen, som de 2 forsvarsspillere skal forsvare/beskytte.

På linjen modsat målet placeres boldene, som igangsættes af de 2 offensive spillere. De 2 skal nu forsøge at komme ned at score.

Øvelsen kan også spilles som 3:3 el. 4:4. Banestørrelsen justeres blot i forhold til antal.

Der er fokus på de defensive, som hver især kan træne deres individuelle fokuspunkter, men også samarbejdet og kommunikationen imellem dem. Deres mål er sammen at beskytte deres mål!

FOKUSPUNKTER

- En op/den anden under
- Blokere
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)

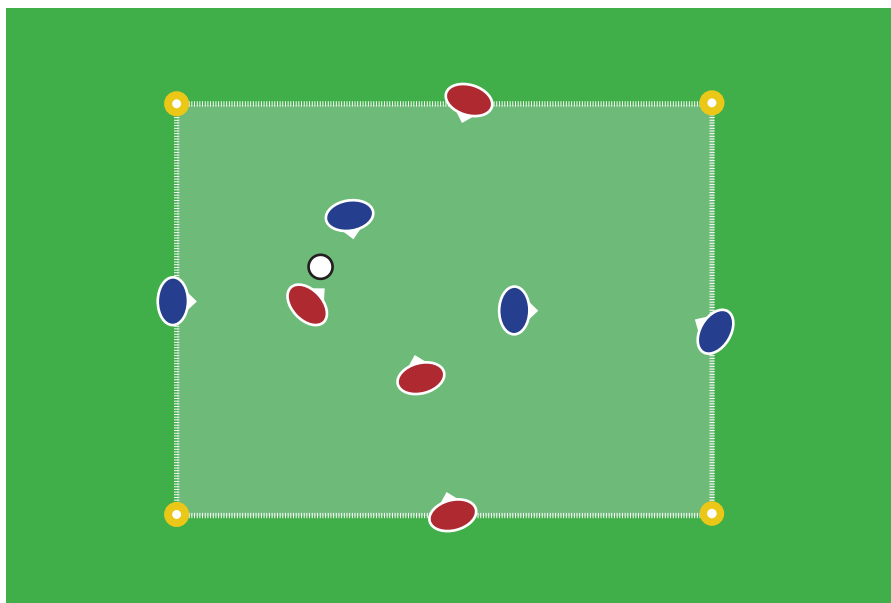
DIFFERENTIERING

- + Gøre banen større
- Gøre banen mindre

Træn gerne eksempler hvor de offensive kommer i fart mod de 2 forsvarsspillere og hvor de ikke gør.

KONKURRENCE

- Man kan fx køre 10 situationer, hvor dem med flest point vinder. Man kan også sige, at scoring tæller dobbelt til forsvar.



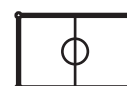
10-15 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



12- 18 ÅR



5 - 5 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. Spillerne som står på linjerne er kun med når deres hold har bolden (bänder).

Vinder blå bolden skal de spille modsat retning og fastholde bolden.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe firkanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny firkant.

Spillerne skal oftest stå imellem keglerne 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.

FOKUSPUNKTER

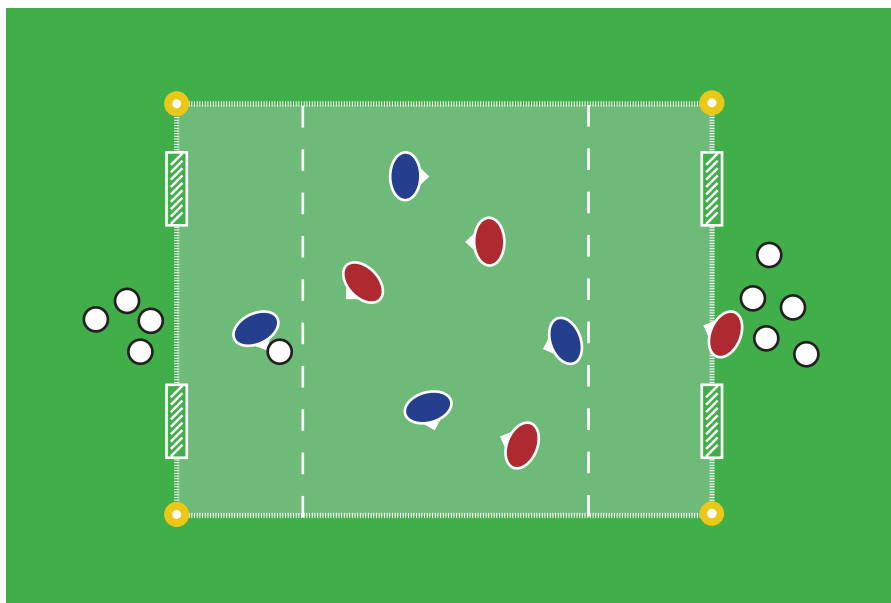
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spil på 1. berøring (bänderne)
- - Lave banen større
- - Lad alle bänder være med det hold som har bolden

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?



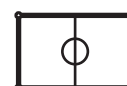
15-25 MINUTTER



6-10 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold, hvor begge hold vælger en fast støttespiller. Denne spiller er kun med når hans hold har bolden og man er derfor 4v3. Dog må støttespilleren aldrig forlade sin egen scoringszone, så spilleren er en spilmulighed når vi skal holde på bolden og spille den rundt.

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

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

opfordrer gerne støttespilleren til at spille på 1. berøring, så spillet ikke går i stå.

FOKUSPUNKTER

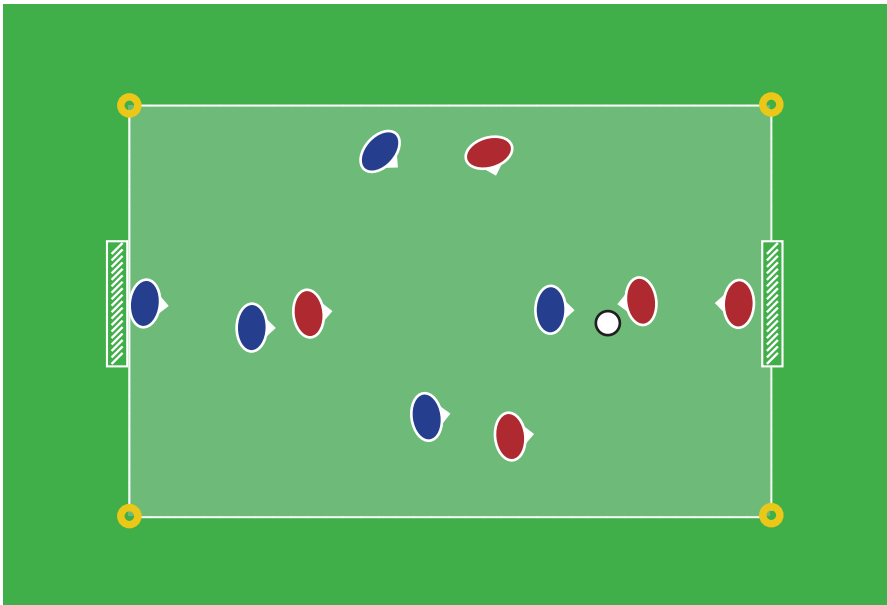
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

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

KONKURRENCE

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



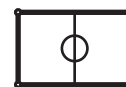
15-30 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



12- 18 ÅR



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