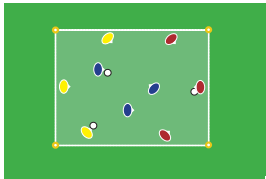
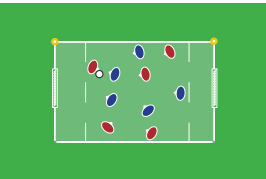
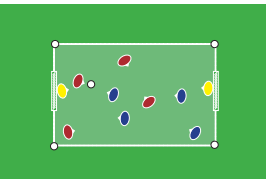
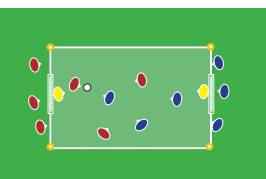
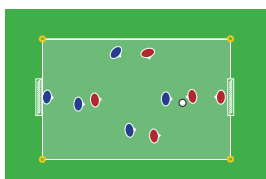
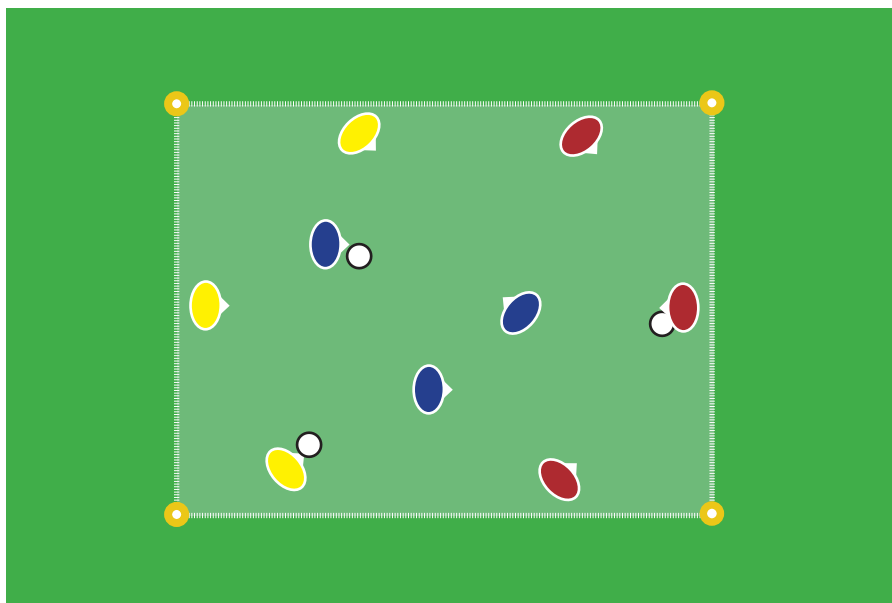


U13-U19 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Kaospasning https://youtu.be/ppVZrKoIvY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Være i bevægelse • Låst fodled • Støttefod 	6-9	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen mindre - Lave banen større
2 15-30 min.	 <p>Wael - spillet https://youtu.be/-uk-cg0iTek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + Større bane - Mindre bane
3 15-20 min.	 <p>Selvhenter https://youtu.be/L-G8AregfO8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientering • Kommunikation 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + Man må ikke dribble bolden i spil - Tilføj joker
4 15-30 min.	 <p>Interval https://youtu.be/e-R4akYat5Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + Større bane - Mindre bane
5 15-30 min.	 <p>Kamp https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	3-10	<ul style="list-style-type: none"> + Spil med maks antal berøringer - Indsæt joker



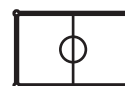
15-25 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



12- 18 ÅR



25 - 25 METER

BESKRIVELSE

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

Hvert hold har en bold hver og skal lave afleveringer til hinanden.

Det er vigtigt at spillerne bevæger sig rundt, så de ikke står og spiller til hinanden.

Spillerne vil oftest komme meget tæt på hinanden, så snak med dem om at gøre banen så stor som mulig.

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

Spillet kan også køres med:

Rød spiller blå

Blå spiller gul

Gul spiller rød

På den måde skal spillerne orientere sig mere på de andre hold

FOKUSPUNKTER

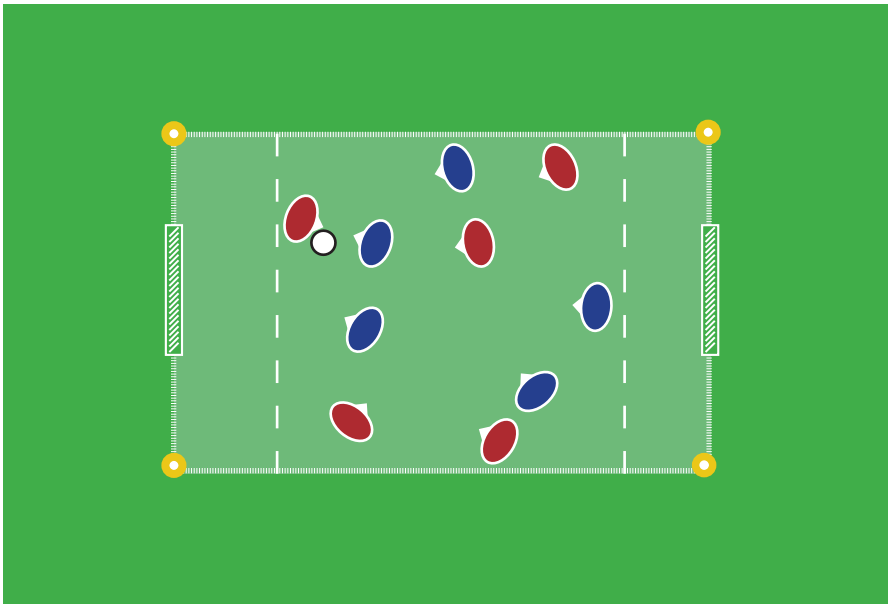
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spille med maks to berøringer
- - Lave banen større

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?



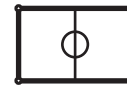
15-25 MINUTTER



8-10 SPILLERE



12- 18 ÅR



30 - 40 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne presspil, fordi spillet lægger op til, at modstanderholdet nemt scorer, hvis der ikke bliver etableret et pres.

Banen er ca. 30x40 m. inklusiv to zoner på fem meter, som går fra målene og ud. Der er ingen målmænd med i spillet. I de to zoner foran målene, må der heller ikke opholde sig spillere.

Det er altså et højtintensivt spil, fordi holdet, som ikke er i boldbesiddelse, i mange perioder skal lægge pres på det boldbesiddende hold. Hvis der ikke er pres på holdet med bolden, kan de nemt sparke bolden i målet.

Spillerne træner dermed hele tiden at skulle kommunikere og koordinere sine presaktioner. Samtidig er det fysisk hårdt, og det anbefales, at træneren indlægger små pauser med plads til refleksioner og input fra spillerne.

FOKUSPUNKTER

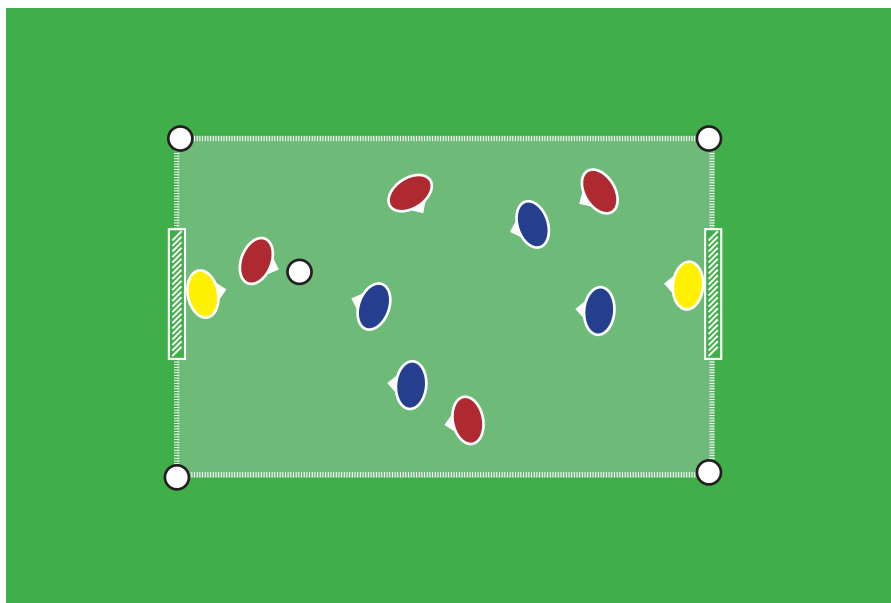
- Koordinere sit pres
- Kommunikation (hvem gør hvad?)
- Intensitet

DIFFERENTIERING

- + Gør banen større
- - Der må ikke scores på 1. berøring
- - Der må ikke scores fra egen banehalvdel

KONKURRENCE

- Holdet lukker færrest mål ind vinder



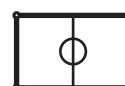
20-30 MINUTTER



8-10 SPILLERE



10- 18 ÅR



30 - 40 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne orientering, kommunikation. Spillet har også, hvis banen er stor nok, et fysisk element.

Banen er ca. 30x40 m. I hvert hjørne ligger der en bold – altså fem bolde i alt. Der er også et mål i hver ende. Når eksempelvis rødt holdt sparker bolden ud af banen, må blått hold tage en af de fire bolde, som ligger i hjørnerne – men kun én.

Tager holdet flere bolde, tæller det som scoring til det modsatte hold.

Rødt hold skal selv hente bolden, de sparkede ud og placere den dér, hvor blått hold tog sin bold. Blått hold skal dermed forsøge at udnytte det umiddelbare overtal.

Hvis der er to bolde ude af spil, bestemmer man selv, hvilket hjørne man placerer bolden.

FOKUSPUNKTER

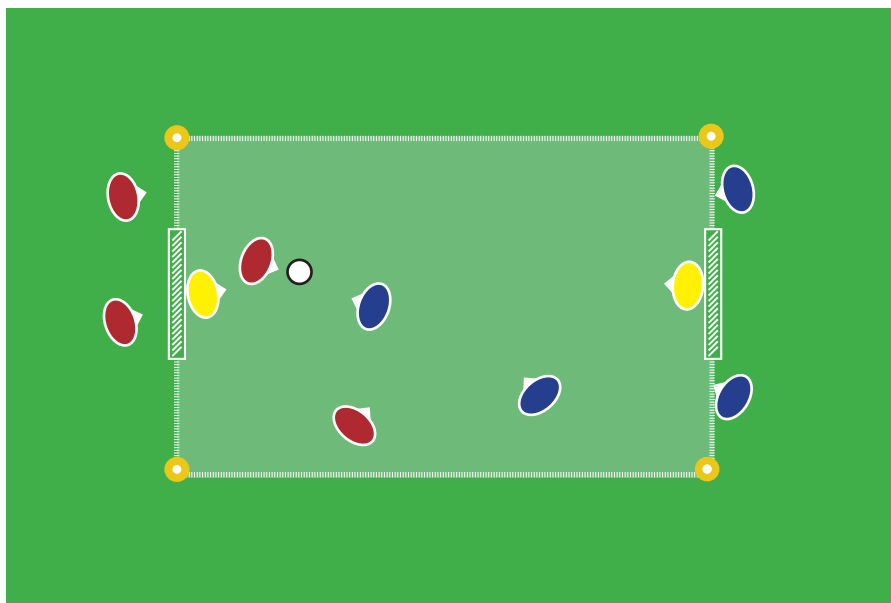
- Kommunikation
- Orientering

DIFFERENTIERING

- + Bolden skal spilles (og ikke dribles fra hjørnerne)
- + Max. antal berøringer
-
- - Sæt en joker i spil

KONKURRENCE

- Først til 5 mål vinder kampen (spil gerne flere runder)
- spillet er på, det hold med flest mål når tiden er gået, vinder



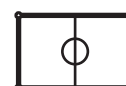
20-30 MINUTTER



8-10 SPILLERE



12- 18 ÅR



25 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne presset og specielt det individuelle pres.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Efter halvandet minut bytter holdene og to nye hold kommer på banen. Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere. Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

FOKUSPUNKTER

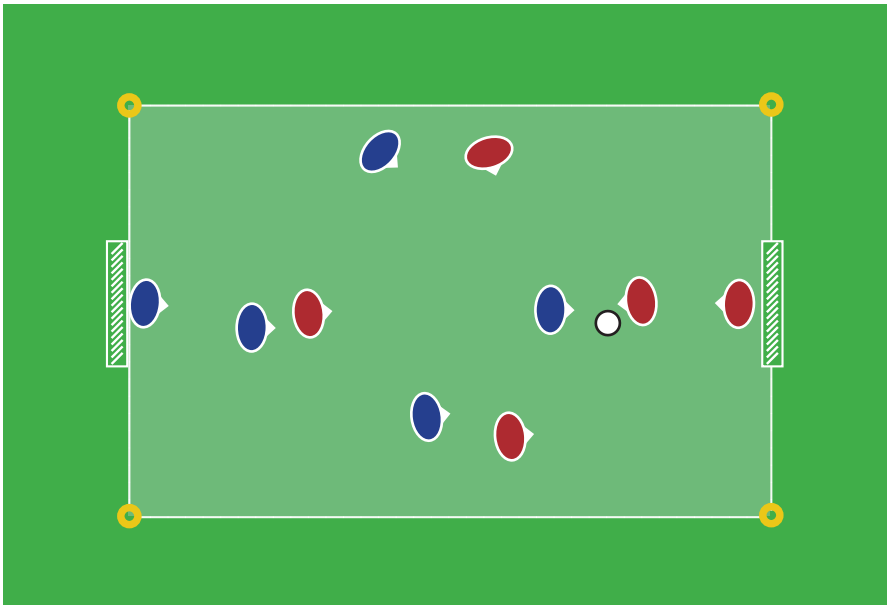
- Sprinte i pres
- Blokere
- Beskytte mål
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)

DIFFERENTIERING

- + Gør banen større
- - Gør banen mindre
- - Keeper må ikke spilles
- - Der må ikke scores på sin første berøring

KONKURRENCE

- Holdet lukker færrest mål ind vinder



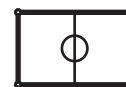
15-30 MINUTTER



3 - 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