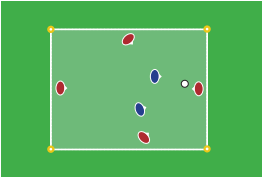
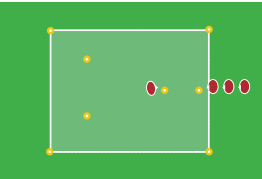
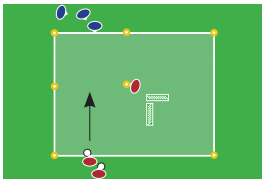
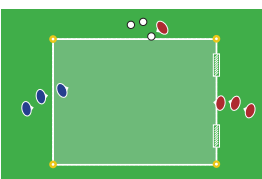
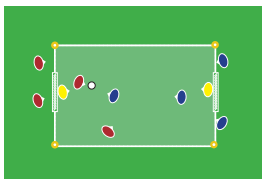
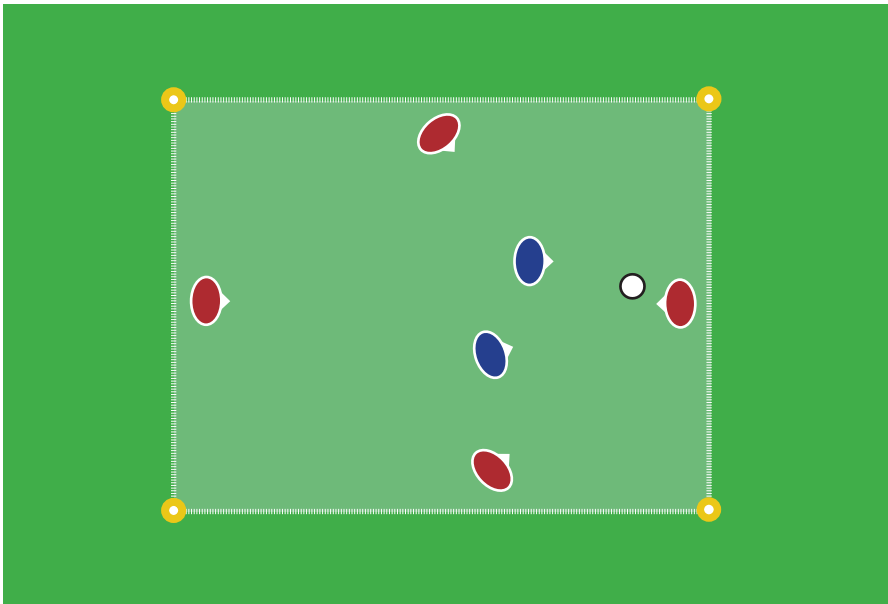


# U13-U19 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Kant <a href="https://youtu.be/1RtuZCgcxTc">https://youtu.be/1RtuZCgcxTc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fart i pasninger</li> <li>Spil på fjerneste ben</li> </ul>	6-9	+ Mindre bane - Større bane
2 5-15 min.	 <p>Sprintøvelse <a href="https://youtu.be/fqLXselpqDc">https://youtu.be/fqLXselpqDc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbejde på forfod</li> <li>Sprinte hele vejen</li> <li>Reaktion</li> </ul>	2-9	+ Skarpere retningsskift - Gøre banen mindre
3 15-20 min.	 <p>1v1 - Hvilken vej? <a href="https://youtu.be/kQ-lna3lr4w">https://youtu.be/kQ-lna3lr4w</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavt tyngdepunkt</li> <li>Presteknik</li> </ul>	6-9	+ Større bane - Mindre bane
4 15-25 min.	 <p>1v1 - Retvendt <a href="https://youtu.be/40XFzV7S9Pg">https://youtu.be/40XFzV7S9Pg</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavt tyngdepunkt</li> <li>Presteknik</li> <li>Få angriber ned i fart</li> </ul>	6-9	+ Flere forsvarsspillere - Færre spillere
5 15-30 min.	 <p>Interval <a href="https://youtu.be/e-R4akYat5Y">https://youtu.be/e-R4akYat5Y</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blokere skud</li> <li>Beskytte målet</li> </ul>	8-10	+ Større bane - Mindre bane



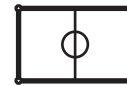
15-25 MINUTTER



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

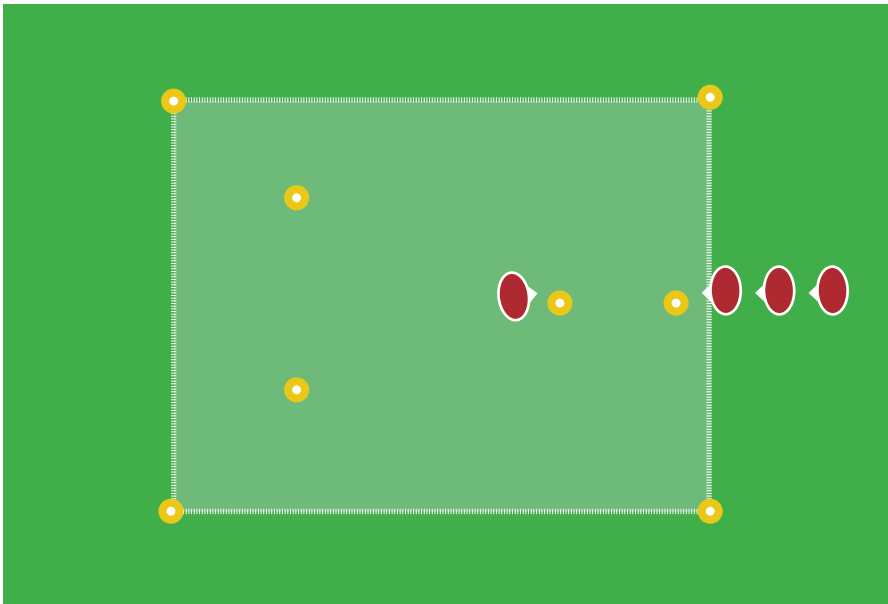
- Pressignaler
- Lukke rum
- Tage beslutninger

## 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.



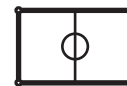
5-12 MINUTTER



2 - 8 SPILLERE



13 - 18 ÅR



5 - 15 METER

## BESKRIVELSE

Sprint træning er egnet til at blive hurtigere på både korte og længere distancer, samt at forbedre sin acceleration.

Der opstilles en bane som anvist i øvelsen. Afstanden fra start til slut er ca. 15 m. i denne øvelse.

Man arbejder sammen i par. Den ene spiller stiller sig ved en første kegle og hans makker stiller sig overfor (Ude på banen) med 1 m. afstand.

De 2 bevæger sig nu henholdsvis frontvendt og fejlvendt ud mod den anden røde kegle. Den frontvendte spiller skal med en kropsfinte på et tidspunkt forsøge at sætte sin modstander, for efterfølgende at sprinte ud igennem blå port. Makkeren skal ligeledes vende rundt og sprinte igennem porten.

Man skiftes til at starte frontvendt og fejlvendt.

4 ture pr. mand og 45 sek. pause mellem hver

## FOKUSPUNKTER

- Arbejde på forfoden
- Sprinte hele vejen til man er igennem porten
- Hurtighed
- Acceleration

## DIFFERENTIERING

- + Gøre banen længere
- + Sætte retnings skift på (flytte porten til siden)
- - Gør banen kortere

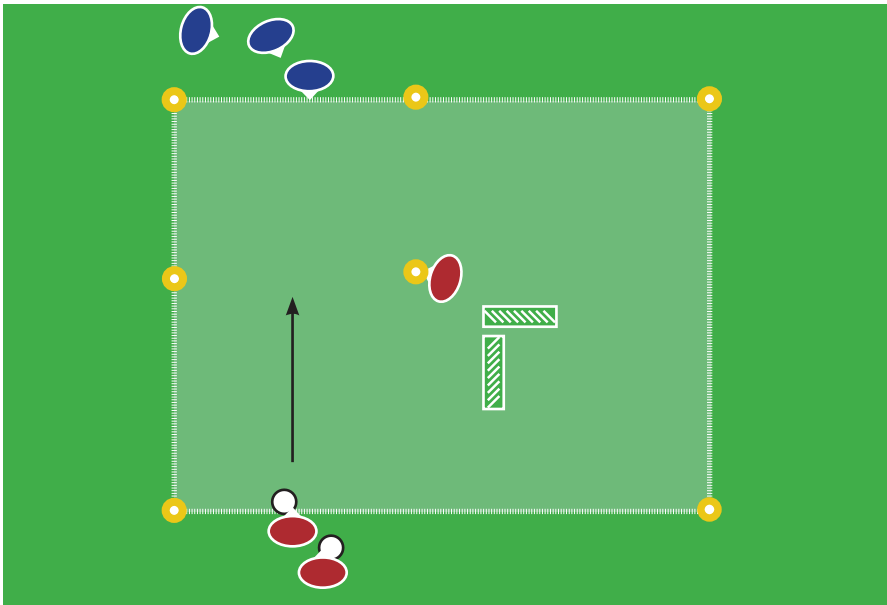
## KONKURRENCE

- Man kan tælle sejre og se hvem der får flest.
- Man kan lade vinderen give taberen en lille straf.

# 1 V 1 - HVILKEN VEJ?



DBU BREDE



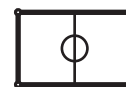
15-20 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne defensive/of-fensive 1v1-situationer. I denne øvelse har vi fokus på det defensive aspekt.

De to spillere befinder sig i en firkant på ca. 8x8 m. Bolden bliver spillet ind fra siden af træneren. Fire meter diagonalt bag den forsvarende spiller står tremandsmål i en 90 graders vinkel.

Det handler om for den forsvarende spiller at holde den boldbesiddende spiller fra at score.

Øvelsen er god til at træne de isolerede 1v1-situationer. Man kan enten køre med tidsintervaller eller bytte efter sin tur inde på banen.

Vær opmærksom på at der ikke skal være for mange spillere ved hver bane, da det handler om at få så mange gentagelser som muligt.

## FOKUSPUNKTER

- - Lavt tyngdepunkt
- - Fodarbejde (stå med siden til, så der er vinkel til boldholder)

## DIFFERENTIERING

- + Gøre banen større
- - Tilføj en scoringszone
- - Gøre banen mindre

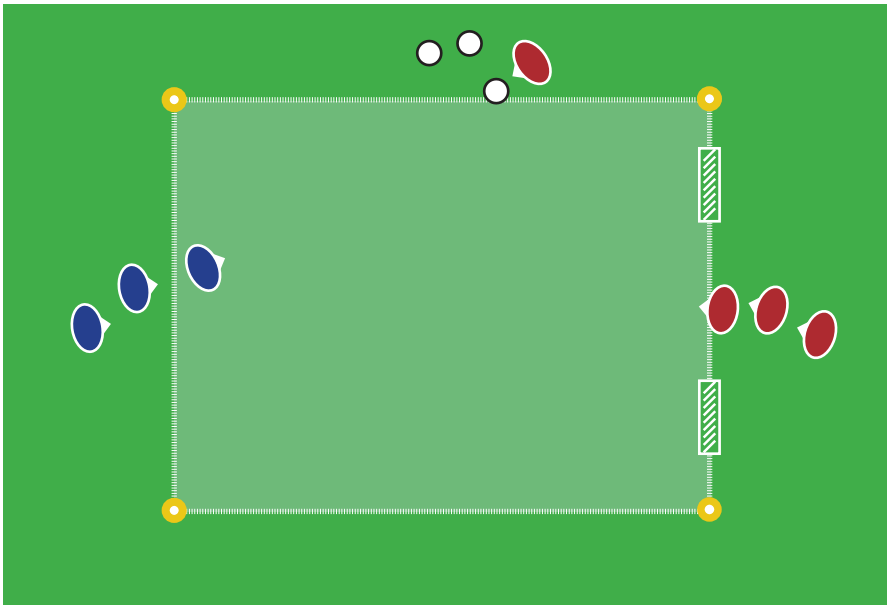
## KONKURRENCE

- Man kan fx køre 10 situationer, hvor den med flest point vinder.
- En scoring giver point til den offensive, og alt andet giver scoring til den defensive.

# 1 V 1 - RETVENDT



DBU BREDE



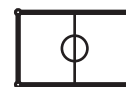
15-20 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne 1:1 og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive fokus i 1:1.

Banen er 20 x 20.

På mållinjen placeres to små mål i siderne. Boldene placeres midt på den ene sidelinje, hvorfra boldene sættes i gang.

På linjen modsat mållinjen starter den offensive spiller.

Han modtager nu en bold fra serveren på siden, og lige så snart bolden er undervejs til den offensive spiller, er øvelsen i gang.

Den offensive spiller skal nu forsøge at score i et af de to små mål, men den defensive spiller selvfølgelig skal forsøge at forsvare og beskytte de to små mål.

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

## FOKUSPUNKTER

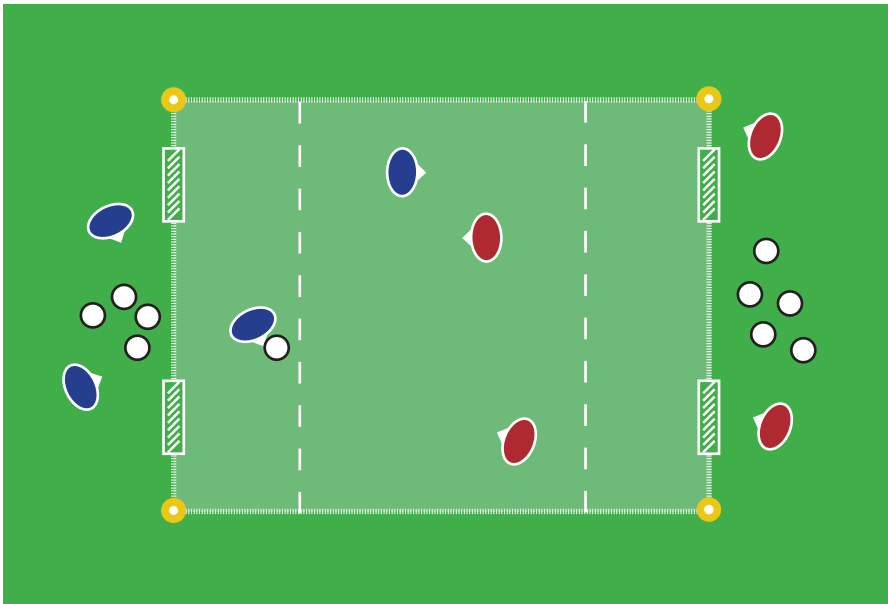
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)
- Få boldholder ned i fart
- Beskytte mål

## DIFFERENTIERING

- + Gøre banen større
- - Gøre banen mindre
- - Fjerne et lille mål
- - Offensiv spiller skal ind i en bestemt zone før scoring er tilladt.

## KONKURRENCE

- Man kan fx køre 10 situationer, hvor den med flest point vinder.
- En scoring giver point til den offensive, og alt andet giver scoring til den defensive.



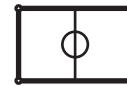
**15-25 MINUTTER**



**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.