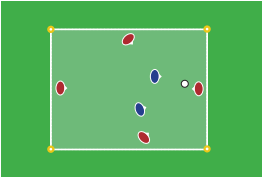
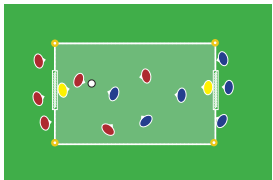
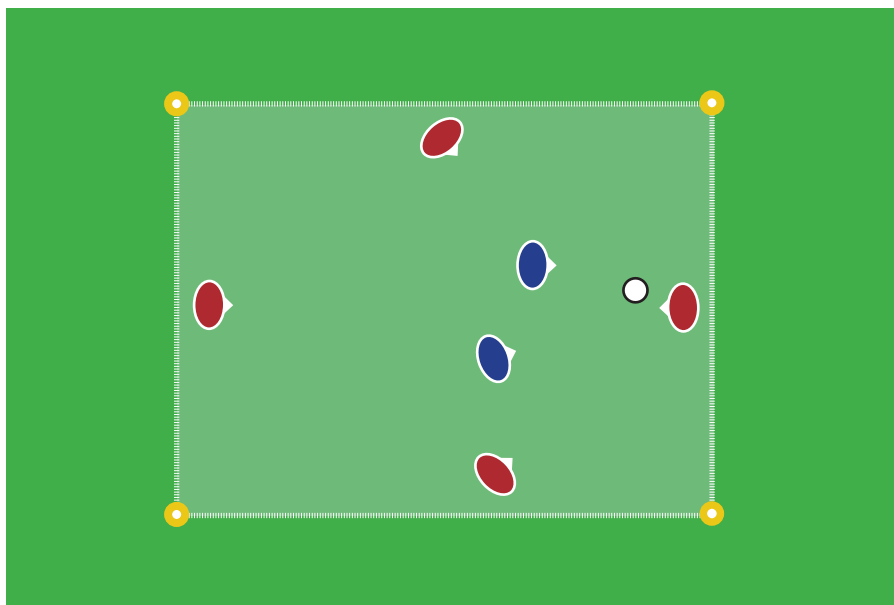


U13 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Kant https://youtu.be/1RtuZCgcxTc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fart i pasninger Spil på fjerneste ben 	8-20	+ Mindre bane - Større bane
2 15-25 min.	 <p>1v1 - Retvendt https://youtu.be/40XFzV7S9Pg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lavt tyngdepunkt Presteknik Få angriber ned i fart 	8-12	+ Flere forsvarsspillere - Færre spillere
3 20-30 min.	 <p>2v2 i feltet https://youtu.be/NH09k4GdiHg</p>	<ul style="list-style-type: none"> En op, en under Kommunikation Presteknik 	12-18	+ Mindre bane - Større bane
4 15-25 min.	 <p>Pasninger - Atletico https://youtu.be/Qh123okk2-w</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kom ud af skyggen Spil gennem kæder 	12-14	+ Spil med maks. antal berøringer - Gør banen større
5 15-30 min.	 <p>Interval https://youtu.be/e-R4akYat5Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> Blokere skud Beskytte målet 	10-18	+ Større bane - Mindre bane

KANT - 4V2



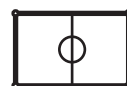
15-25 MINUTTER



8 - 24 SPILLERE



12- 18 ÅR



10 - 10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at skabe godt humør, men kan også have et fokus. Her er fokus på spillet med bolden.

Der spilles 4v2 på en bane, der er cirka 10x10 m. Fire spillere på siderne og to inde i midten. De to spillere i midten skal forsøge at erobre bolden. Man kan også spille 4v1 eller 5v2. Vær opmærksom på, at 4v1 vil gøre det betragteligt sværere at erobre bolden for spilleren i midten.

Når man har erobret bolden, bytter man plads med den spiller, som var skyld i boldtabet. Bolden er vundet, når den enten ryger ud af banen, eller er på fødderne af de erobrende spillere. Den er altså IKKE erobret, hvis den snitter/rammer en af de erobrende spillere.

FOKUSPUNKTER

- Skabe vinkler
- Åbne op
- Spil på fjerneste ben

DIFFERENTIERING

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

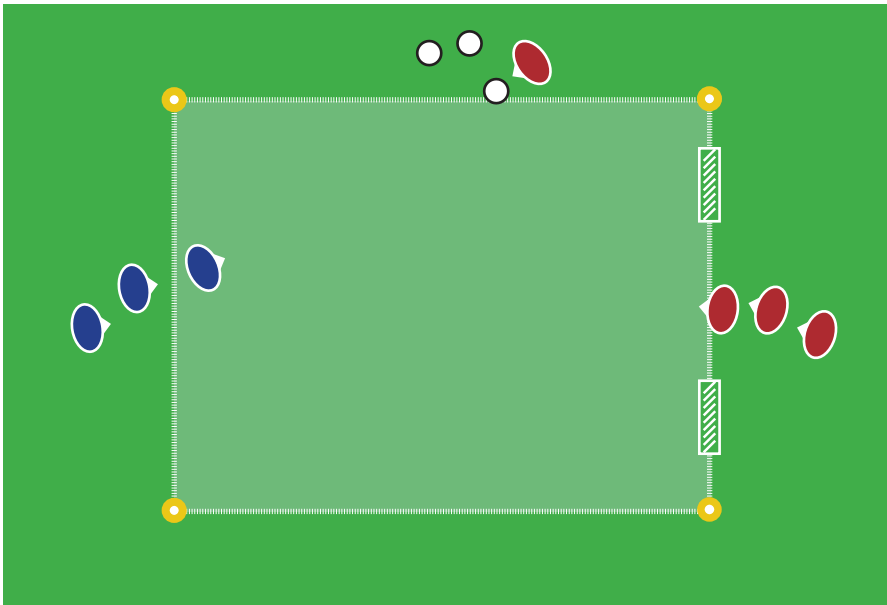
KONKURRENCE

- 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.

1 V 1 - RETVENDT



DBU BREDE



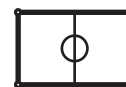
15-20 MINUTTER



8 - 12 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 element 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

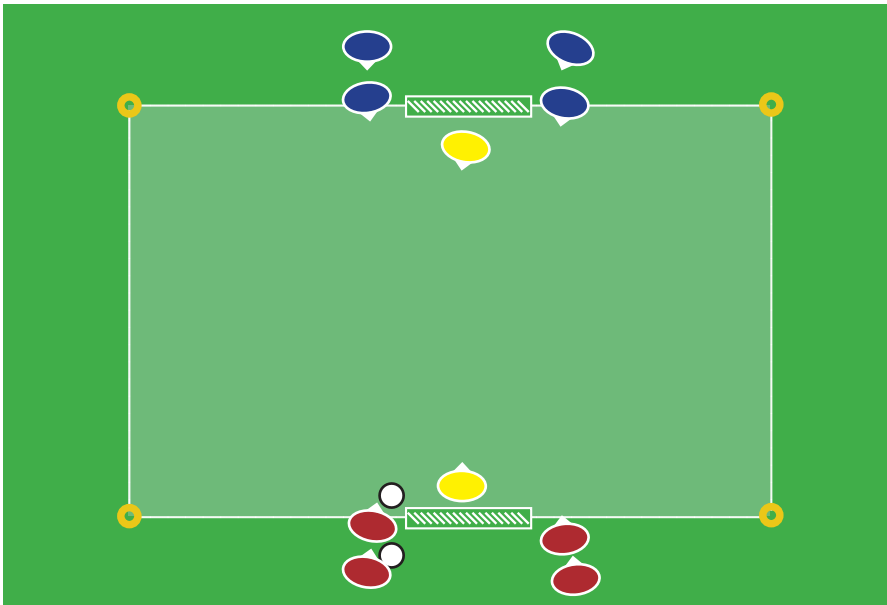
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)
- Få boldholder ned i fart
- Beskytte mål

DIFFERENTIERING

- + Gør banen større
- - Gør banen mindre
- - Fjern 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.



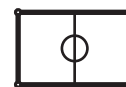
20-30 MINUTTER



12-18 SPILLERE



13- 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)

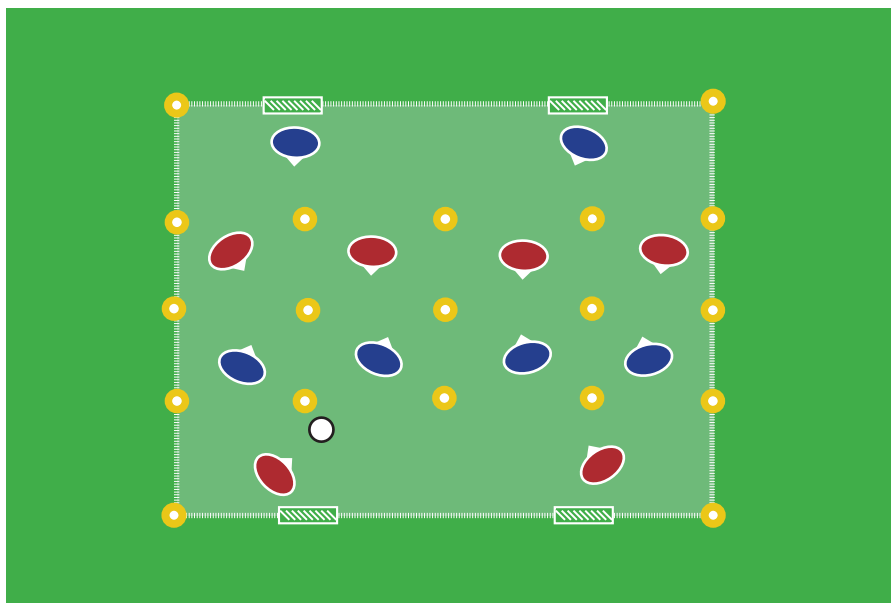
DIFFERENTIERING

- + Gør banen større
- Gør 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.



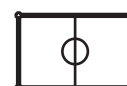
15-25 MINUTTER



12-14 SPILLERE



12 - 18 ÅR



11 X 11 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne pasninger i mellem-/bagrum og at 'komme ud af skyggen'.

Banen er ca. 28x24 m. Den deles på midten og så i yderligere fire zoner pr. halvdel af 6 meters bredde – altså 8 zoner i alt. Der spilles med to tremandsmål i hver ende. Man må ikke forlade sin zone.

I zonerne er der én spiller hver, og så befinder der to angribere i de to ender (bag de forsvarende spillere og foran målene).

For det boldbesiddende hold handler det om at spille bolden hurtigt rundt, så de kan få det forsvarende hold spillet fra hinanden og dermed bolden op til angriberne, som så kan score i tremandsmålene.

Kør gerne coaching ind over øvelsen med få stop, så spillerne kan reflektere over deres løsninger.

FOKUSPUNKTER

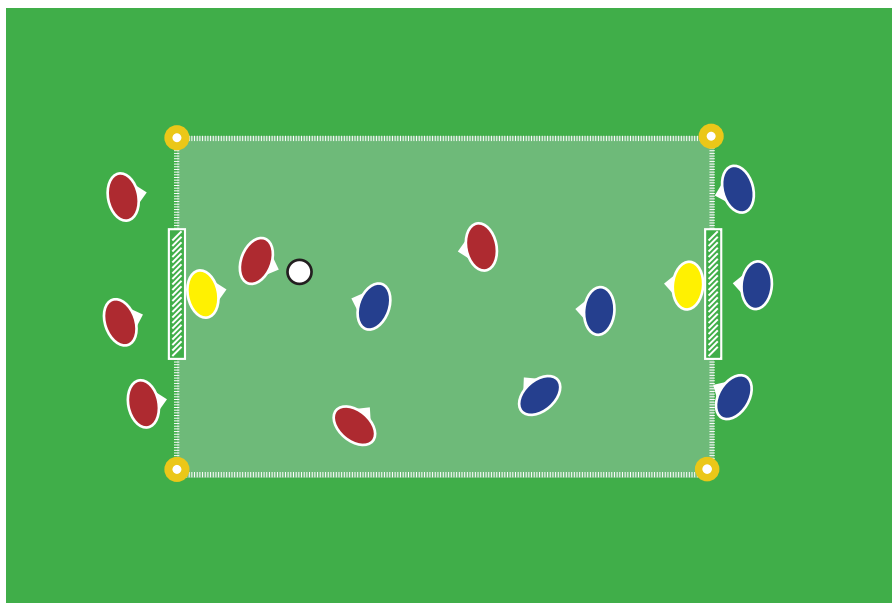
- Spil i vinkler (så der kan spilles med få berøringer)
- Komme ud af skyggen
- Spil i mellem-/bagrum
-

DIFFERENTIERING

- + Max. antal berøringer
- + Mindre bane
-
- - Gør banen større
- - Flere berøringer

KONKURRENCE

- Holdet med flest scoringer vinder
- Spil flere små kampe (3 minutters kampe) og holdet, som vinder flest kampe samlet, vinder



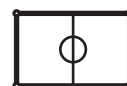
20-30 MINUTTER



10-20 SPILLERE



12- 18 ÅR



25 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne det individuelle i forsvarsspillet.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille med enten tre eller fire hold á tre eller fire på hvert hold + en målmand.

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

Efter to minutter 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, mens de holder pause.

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, som lukker færrest mål ind, vinder