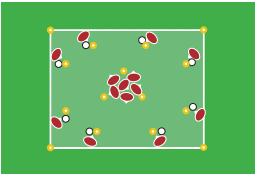
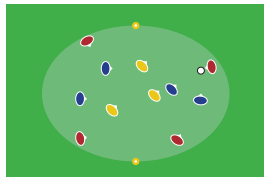
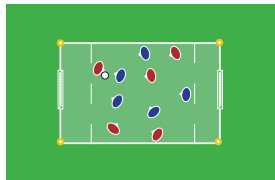
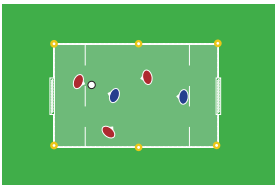
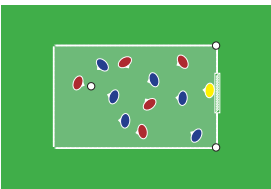
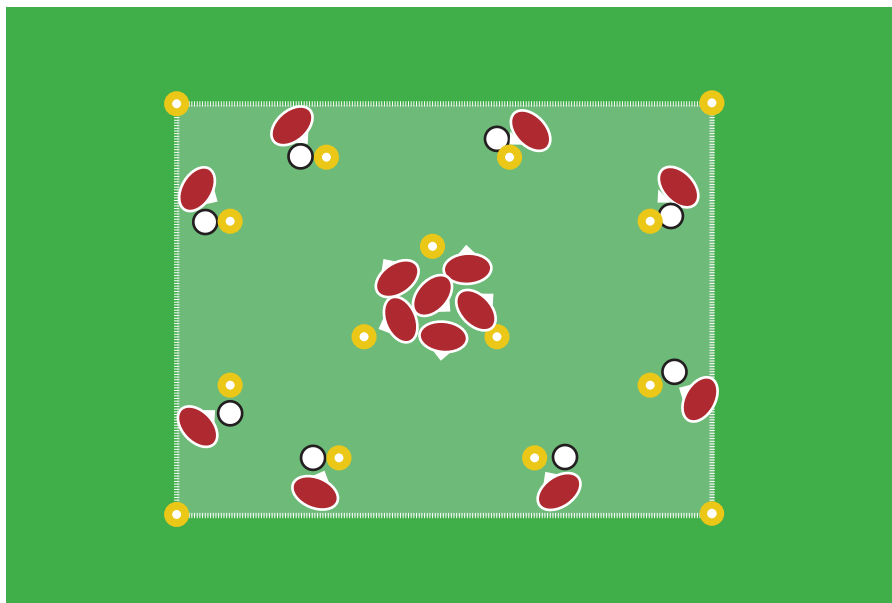


U13 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-20 min.	 <p>Cirklen https://youtu.be/EstZD69oB_E</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teknisk korrekt udførelse • Temposkift ud til bold • Lad spillerne lave vendinger 	8-20	<ul style="list-style-type: none"> + Øvelser i luften - Simple pasninger
2 15-20 min.	 <p>Guardiola https://youtu.be/ohv1rDUjnek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pasninger • Skabe vinkler 	6-18	<ul style="list-style-type: none"> + Maks. antal berøringer - Alle jokere må bevæge sig frit
3 15-30 min.	 <p>Wael - spillet https://youtu.be/-uk-cg0iTek</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	10-18	<ul style="list-style-type: none"> + Større bane - Mindre bane
4 20-30 min.	 <p>3v3 aflevering over midten https://youtu.be/lhqk4H-7UBY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spilbarhed • Kig fremad (boldholder) 	10-18	<ul style="list-style-type: none"> + Flere spillere - Større bane
5 15-20 min.	 <p>Selvhenter https://youtu.be/L-G8AregfO8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientering • Kommunikation 	10-14	<ul style="list-style-type: none"> + Man må ikke dribble bolden i spil - Tilføj joker



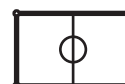
15-20 MINUTTER



8 - 20 SPILLERE



6 - 13 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en god opvarmingsøvelse, hvor man kan træne teknik, vendinger, pasninger osv. Her er det kun fantasien, som sætter grænser.

Øvelsen starter ved, at spillerne i midten løber ud til hver sin spiller med en bold. Her spiller de to spillere til hinanden, hvorefter spilleren i midten løber ind til midten og ud til en ny.

Øvelsen kan laves med flere forskellige færdigheder (se video for input):

- Alm. pasning
- Inderside til bold i luften
- Vrist til bold i luften
- Hovedstød
- osv.

Husk at bruge begge ben i alle øvelser.

FOKUSPUNKTER

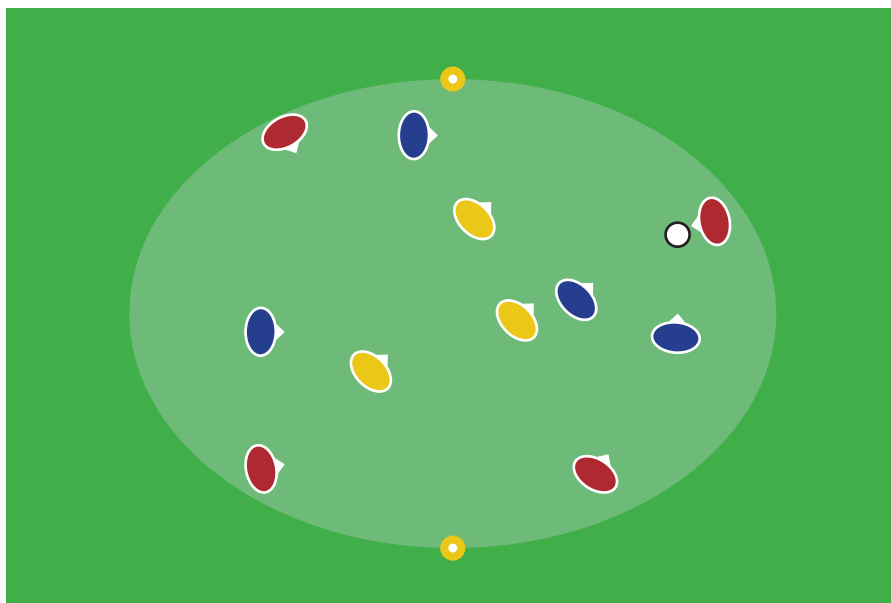
- Teknisk korrekt udførelse
- Temposkift, når man løber ud mod bold
- Låst fodled ved pasning

DIFFERENTIERING

- + Sværere øvelser
 - Bolde i luften
 - Tæm med bryst og spil tilbage
- + Bruge sit udviklingsben
 - Nemmere øvelser
 - Pasninger langs jorden

KONKURRENCE

- Hvem kan nå ud til flest spillere på to minutter (husk: De skal ind omkring midten)?
- Man får point, hvis modtager griber bolden, uden den har ramt jorden



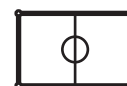
15-25 MINUTTER



11-13 SPILLERE



13- 18 ÅR



18 - 18 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne hurtigt og sikkert pasningsspil.

Banen er ca. 9x18 m. (samme mål som midtercirklen). Øvelsen kan med fordel spilles derinde, men kan sagtens spilles andre steder på banen. Banen er delt op på midten, så der er to felter.

Der er tre hold: 4v4+3. Det boldbesiddende hold er sammen med de tre gule jokere. Det hold, som sammen med jokerne er i boldbesiddelse, står ude i cirklen. Det erobrende hold er placeret inde i cirklen. De to hold skifter løbende plads, alt efter hvem der har bolden. De tre jokere udgør midteraksen fra bund til top.

Den eneste spiller, som må befinde sig på begge halvdele, er den midterste joker.

FOKUSPUNKTER

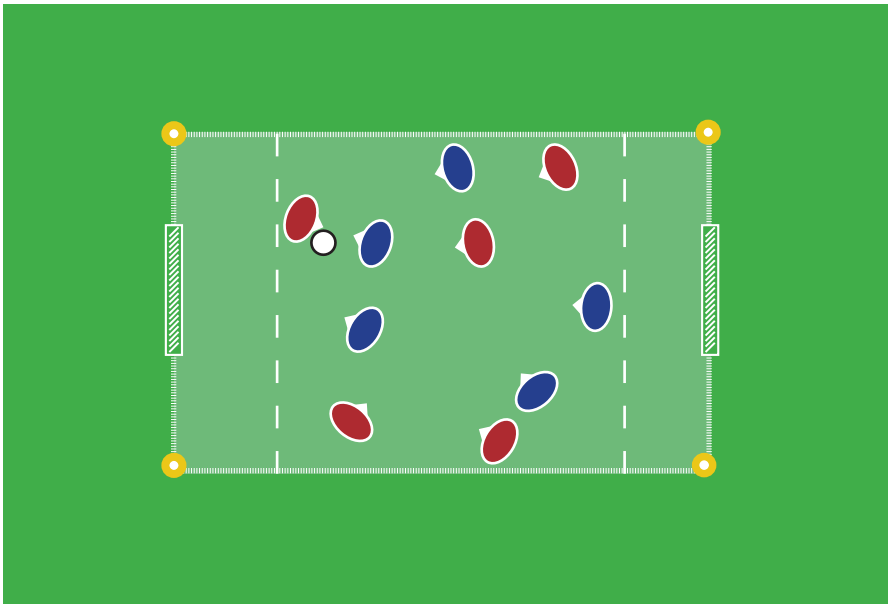
- Skab vinkler og trekanter
- Orientering
- Spil forbi nærmeste modspiller (skab tid)

DIFFERENTIERING

- + Max. antal berøringer
- + Gør banen mindre
-
- - Gør banen større
- - Flere berøringer

KONKURRENCE

- Holdet med flest pasninger i træk vinder
- Point for 8 sammenhængende pasninger
- Flest pasninger i alt vinder



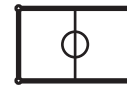
15-25 MINUTTER



10-16 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

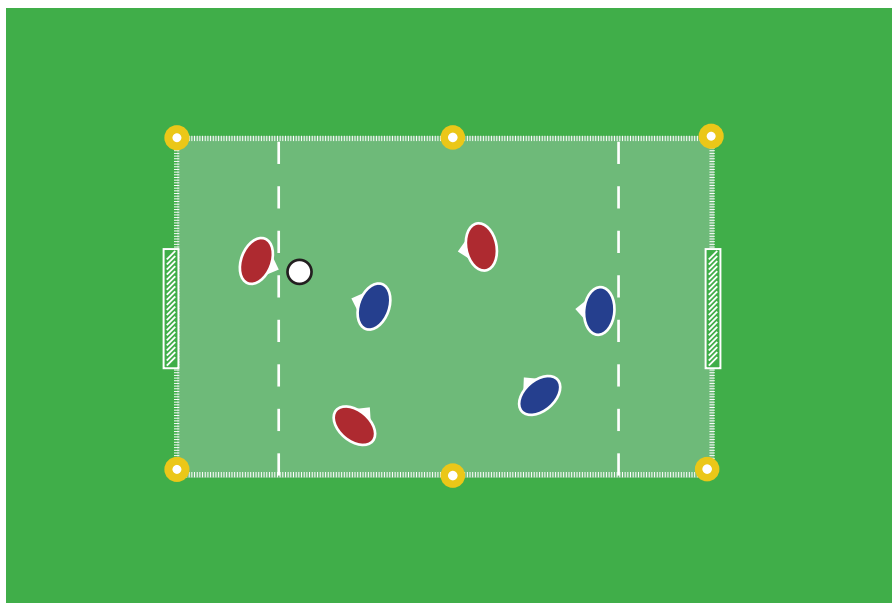
KONKURRENCE

- Holdet, der lukker færrest mål ind, vinder

3V3 AFLEVERING OVER MIDTEN



DBU BREDE



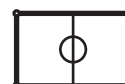
20-30 MINUTTER



6-12 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

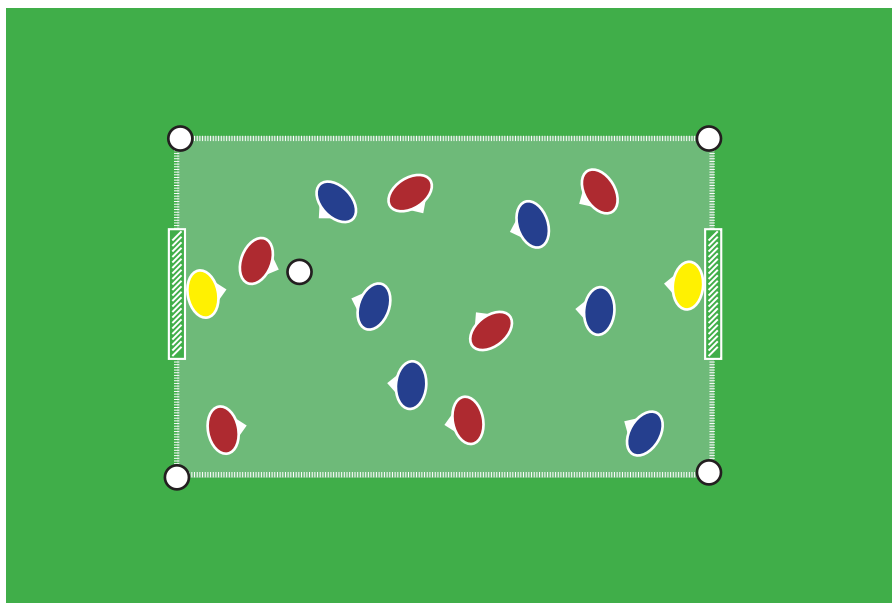
- - Spilbarhed – helst foran boldholderen
- - Kig fremad for boldholderen

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.



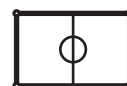
20-30 MINUTTER



10-20 SPILLERE



10- 16 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 blåt 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 blåt hold tog sin bold. Blåt 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