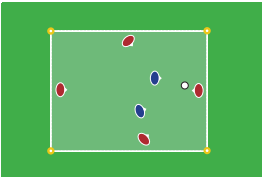
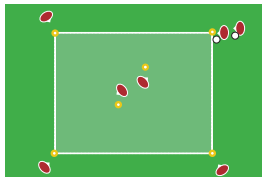
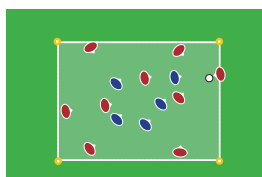
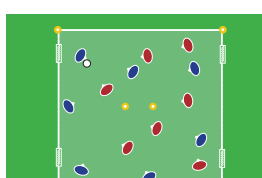
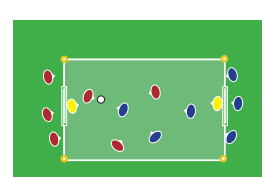
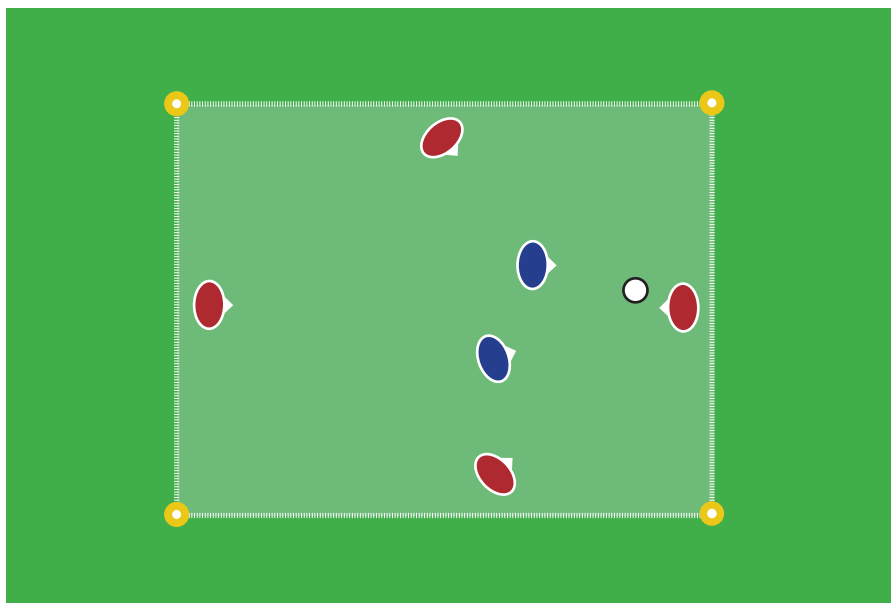


U13 // PROGRAM A

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 10-20 min.	 <p>Timeglasset https://youtu.be/CSyuqdUz9bQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Åbne op i kroppen • Aktiv 1. berøring 	8-20	+ Kør øvelse med flere bolde - Blødere pasninger
3 15-20 min.	 <p>Barca-spillet https://youtu.be/oFNeuxHvaJg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ud af skyggen • Bevægelse • Positionering 	9-15	+ Maks. antal berøringer - Tilføj joker
4 15-30 min.	 <p>Spil til 5 små mål https://youtu.be/epj4apVsZRU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Skabe vinkler • Spilvendinger • Kommunikation 	10-16	+ Kun scoring på 1. berøring - Brug 5-mandsmål
5 15-30 min.	 <p>Interval https://youtu.be/e-R4akYat5Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	10-18	+ Større bane - Mindre bane



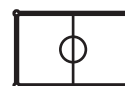
15-25 MINUTTER



8 - 24 SPILLERE



12- 18 ÅR



10 - 10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen til dette træningspas er egnet til at træne pressignaler.

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.

Det er i denne øvelse muligt at træne pressignaler. Altså hvornår man beslutter sig for at gå i pres. Er det ved en dårlig førsteberøring ved modstanderen? En bold, der hopper? Eller noget helt tredje?

FOKUSPUNKTER

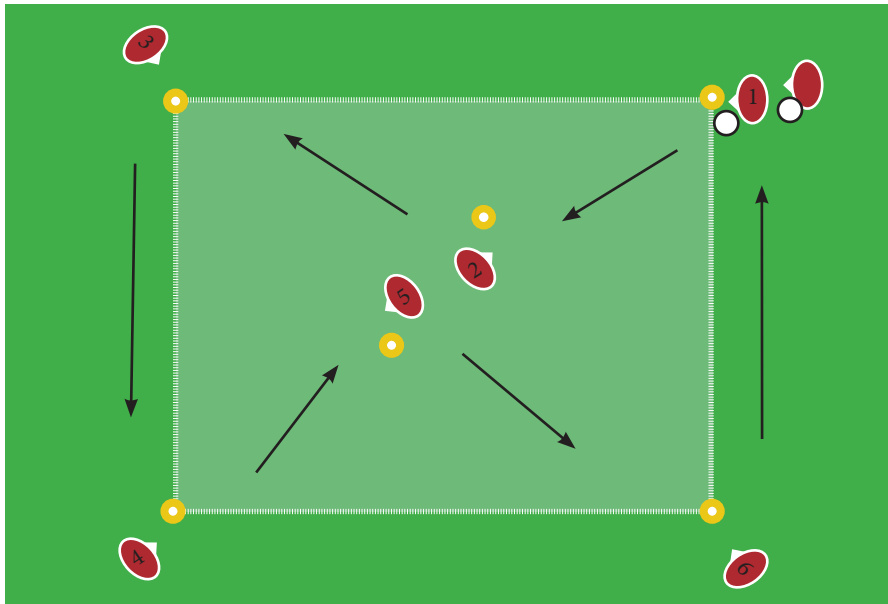
- Hvornår vil vi gå i pres?
- Lukke rum
- Tage beslutninger

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.



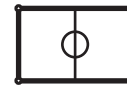
10-20 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



9 - 13 ÅR



15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Banen er ca. 12x16 m. I midten af rektanglet er der to toppe, der står forskudt, så de nærmest danner et skævt timeglas.

Bolden starter ved spiller 1, som spiller bolden på den nærmeste top inde i firkanten. Spiller 2 tager en aktiv førsteberøring, og afleverer til spiller 3.

Spiller 3 spiller den lige over til spiller 4, som så spiller den ind i den nærmeste top inde i firkanten igen. Spiller 4 afleverer ud til spiller 5, som spiller den over til spiller 6, som dribler bolden over, hvor øvelsen startede.

Alle pasninger skal spilles uden om toppene, og køres begge veje. Man følger bolden, når man har afleveret den.

FOKUSPUNKTER

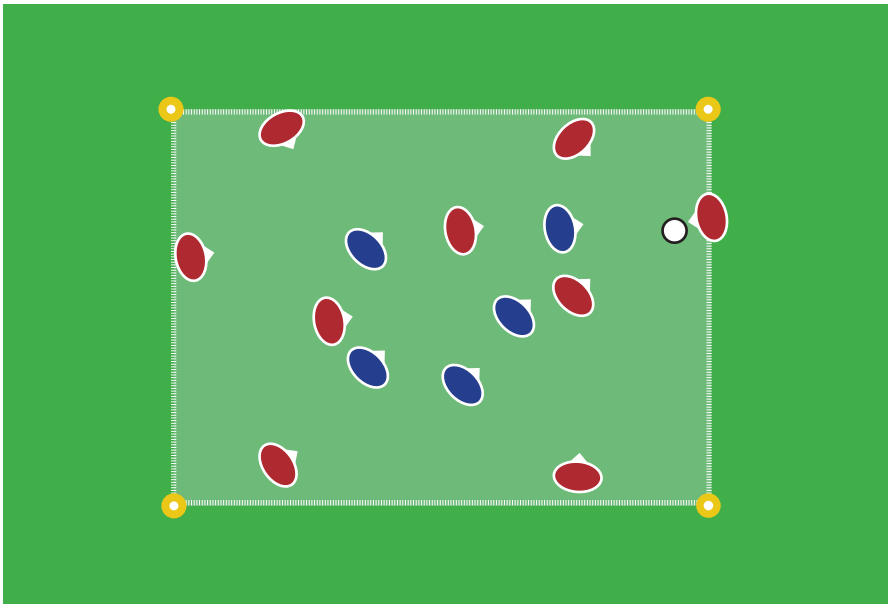
- Spil på fjerneste ben
- Spil uden om toppene
- Aktiv førsteberøring
- Åbne i kroppen

DIFFERENTIERING

- + Start boldene hurtigere
- + Højere tempo
- - Lad spillerne dribble bolden halvejs
- - Lavere tempo

KONKURRENCE

- Hvis man har nok spillere til rådighed, kan man sætte to baner op. Det hold, der når flest omgange på 3 minutter, har vundet.
- Hvor mange runder kan holdet nå på 3 minutter?



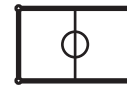
20-25 MINUTTER



9-16 SPILLERE



13- 18 ÅR



30 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne pres for det hold, som ikke er i boldbesiddelse.

Der spilles eks. 9:5, 10:4 eller 10:5 afhængigt af antallet af spillere på ca. 30*30 meter. Grundreglen er, at der skal være et forhold på ca. 2:1 for det boldbesiddende hold – evt. kan spillerne deles i 3 hold, hvor det ene er i midten.

Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab for det boldbesiddende hold, mens det for holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Der kan spilles på tid, eller hvis man laver 3 hold, kan der spilles med flydende overgang ved erobring, hvor det hold, der tabte bolden, så går i midten.

Som træner kan det i dette spil give god mening med nogle spilstop/frys, hvor man kan guide spillerne.

FOKUSPUNKTER

- Sprinte i pres
- Lukke rum
- Have en plan for presset
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)

DIFFERENTIERING

- + Større bane
- + Joker med boldbesiddende hold
- - Joker med pressende hold
- - Antal berøringer

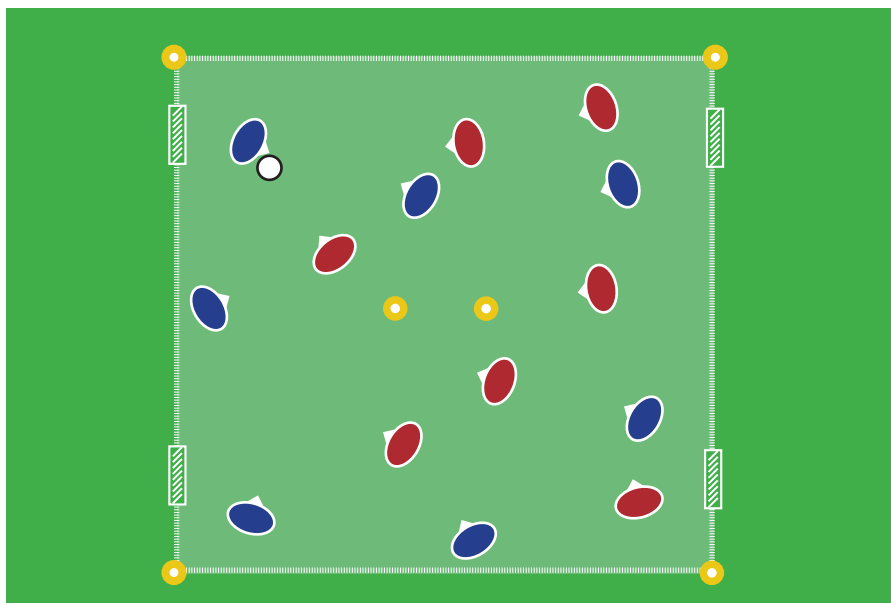
KONKURRENCE

- Holdet med flest erobringer vinder. Du kan give 1 point, hvis bolden ryger ud og 2 point, hvis de erobrer bolden efterfulgt af pasning.

SPIL TIL 5 SMÅ MÅL



DBU BREDE



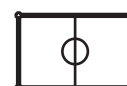
15-30 MINUTTER



10-16 SPILLERE



14- 18 ÅR



68 -36 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne possession for det boldbesiddende hold og pres for det andet.

Der spilles 7v7 fra feltet til midten i hele banens bredde (68*36 meter), og hvert hold forsvarer 2 små mål i hver sin ende samt et fælles keglemål i midten af banen.

Der er egentlig frit spil, men en god indgangsvinkel kan være at lade hvert hold selv vælge deres egen tilgang til at løse spillet. Undervejs kan der indlægges små pauser, hvor holdene får mulighed for at justere – og gerne under kyndig supervision af træneren, som måske stiller de helt rigtige spørgsmål uden at komme med svarene.

Ved små indlagte pauser bør træneren ikke blande sig for meget, når spillet kører.

Husk at holde fokus på de ting, som lykkes for spillerne, og ikke det, som ikke lykkes. Den positive tiltang kan booste udviklingen.

FOKUSPUNKTER

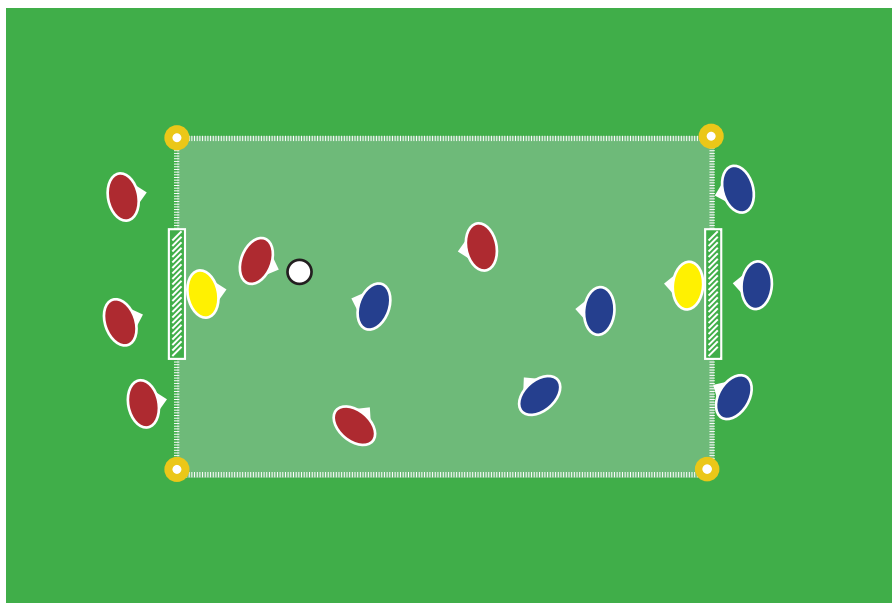
- Positionering på banen
- Vinkler, afstande og spilvendinger
- Pasninger og 1. berøringer
- Kommunikation

DIFFERENTIERING

- + Kun scoring på 1. berøring
- + Maks. antal berøringer
-
- - Indsæt joker
- - Brug 5-mandsmål i enderne

KONKURRENCE

- Små kampe til 3
- Scoring på keglemål tæller 2
- Scoring fra egen halvdel tæller 3 = vundet kamp



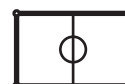
20-30 MINUTTER



10-20 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 á 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 motivér 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, der lukker færrest mål ind, vinder