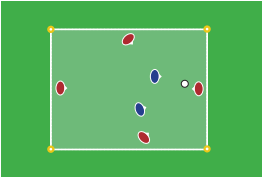
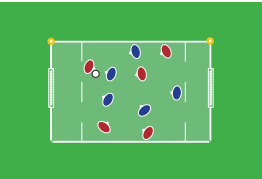
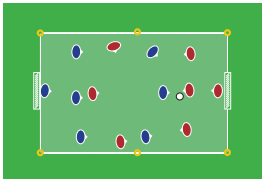
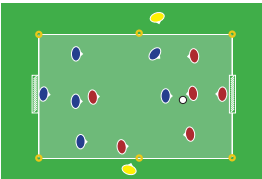
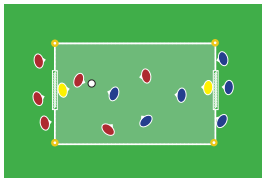
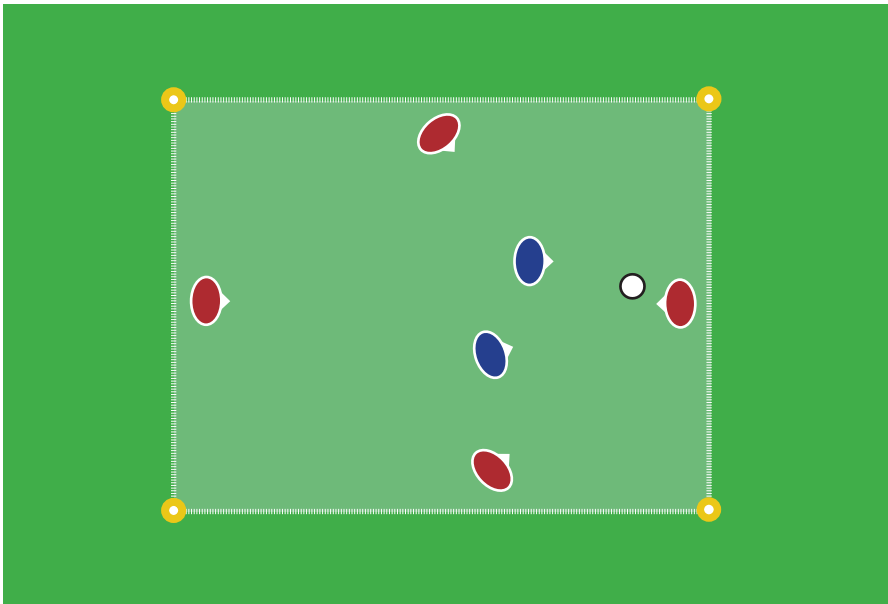


U16 // PROGRAM A

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 15-30 min.	 <p>Wael - spillet https://youtu.be/-uk-cg0iTek</p>	<ul style="list-style-type: none"> Beskytte mål Kommunikation 	10-18	+ Større bane - Mindre bane
3 15-30 min.	 <p>7v7 med 3 over midten https://youtu.be/cIBHQftgsGI</p>	<ul style="list-style-type: none"> Beskytte mål Kommunikation 	14-16	+ Større bane - Mindre bane
4 15-25 min.	 <p>6v6 med indlægsgrøfter https://youtu.be/cIBHQftgsGI</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zone vs. mand/mand Kommunikation Clearinger 	10-16	+ Flere forsvarsspillere - Færre spillere
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



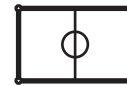
15-25 MINUTTER



8 - 24 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 spilleren i midten.

FOKUSPUNKTER

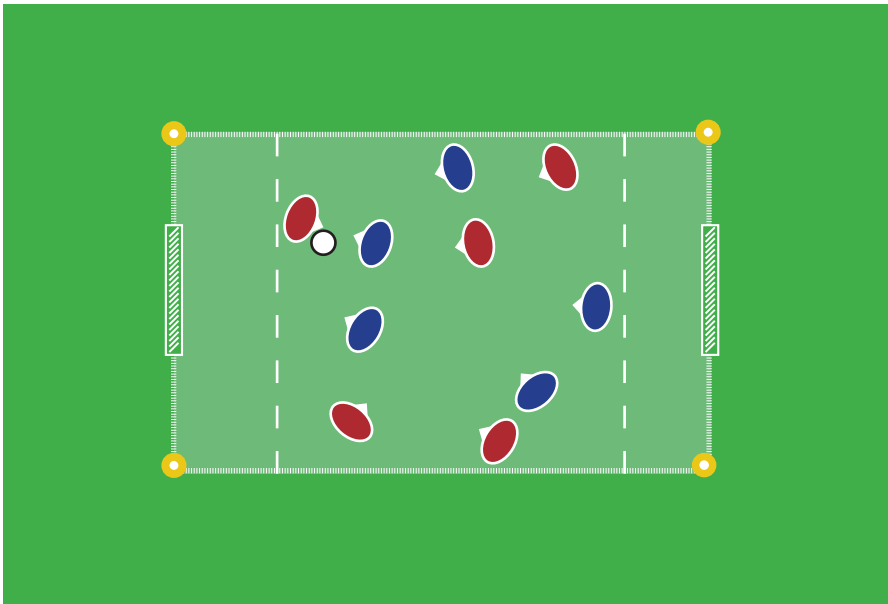
- Pressignaler
- Lukke rum
- Tage beslutninger

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.



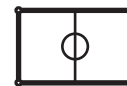
15-25 MINUTTER



10-16 SPILLERE



12- 18 ÅR



30 - 40 METER

BESKRIVELSE

Wæl-spillet er egnet til at træne spillet uden bold, som fx erobringsspil eller forsvarsspil.

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 handler om at forsvare sit mål og de "farlige" områder, hvor modstanderen kan blive farlige fra. Man skal lægge pres på det boldbesiddende hold. Hvis der ikke er pres på holdet med bolden, kan de sparke i målet, hvor der som nævnt ingen målmænd er.

Spillerne træner dermed hele tiden at skulle kommunikere og beslutte, hvornår de skal gå fra forsvarsspil til erobringsspil. 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

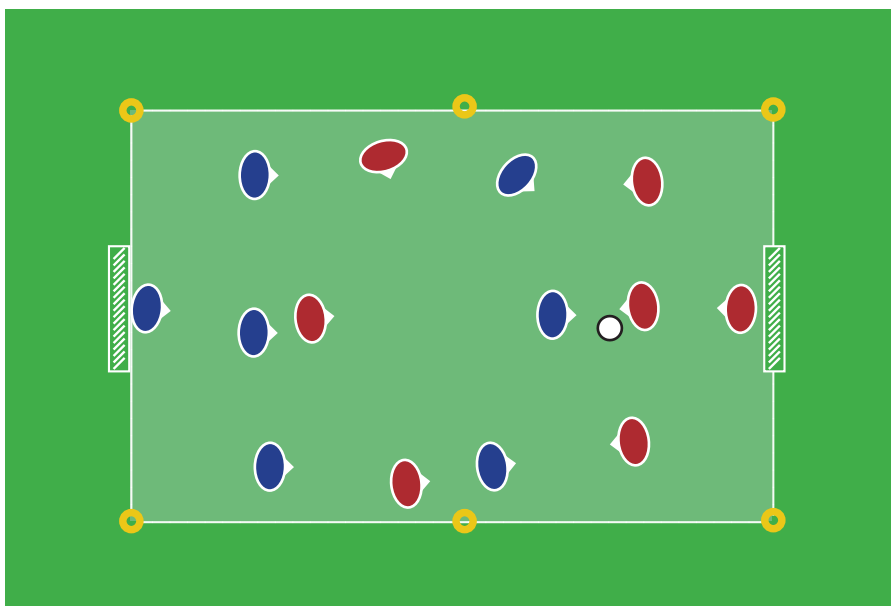
KONKURRENCE

- Holdet, der lukker færrest mål ind, vinder

7V7 MED 3 OVER MIDTEN



DBU BREDE



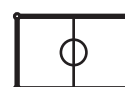
15-30 MINUTTER



14-16 SPILLERE



12- 18 ÅR



40 - 60 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne forsvarsspil. Banen er 40 x 60 meter.

Der spilles 7:7, hvor hvert hold består af 3 forsvarsspillere, 3 angrebsspillere og 1 målmand.

Forsvarsspillerne må være over hele banen, mens angriberne skal blive over midten.

Holdene skal nu finde ud af, om de vil forsvare højt oppe i banen for at være i ligetæl, eller om de skal lokke modstanderne frem i håb om en omstilling til de 3 angribere.

Tilsvarende skal det angribende hold vurdere, hvor stort et overtal de ønsker, når de angriber, og hvor mange de vil lade blive hjemme for at forsvare mod evt. omstillinger. Spillet giver rigtig mange overtal/undertal situationer.

FOKUSPUNKTER

- Forsvare målet
- Forsvare højt el. lavt
- Kommunikation

DIFFERENTIERING

- + Gør banen større
- - Gør banen mindre

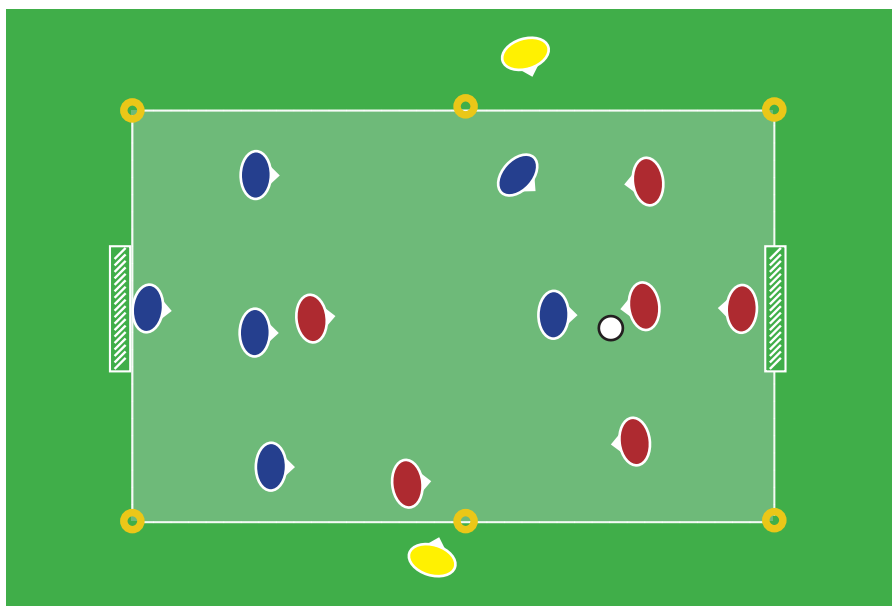
KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribling tæller 3 mål

6V6 MED INDLÆGSGRØFTER



DBU BREDE



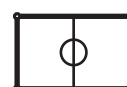
15-30 MINUTTER



10-16 SPILLERE



13- 18 ÅR



55 - 90 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne forsvarsspil i forbindelse med indlæg fra modstanderne.

De gule spillere er jokere, og man kan kun score på indlæg fra dem.

Banen kan med fordel spilles på en halv banelængde, men kan også spilles på et mindre areal, så længe der er plads på indlægsgrøfterne. Der spilles til to 11-mandsmål.

Spillet kan træne principper for, hvordan man vil dække op i forbindelse med indlæg. Hvilke positioner gør hvad? Og er man zoneorienteret el. mandsorienteret? Man kan samtidig træne clearinger, og om der er bestemte områder på banen, som man ønsker at ramme i forbindelse med en clearing.

FOKUSPUNKTER

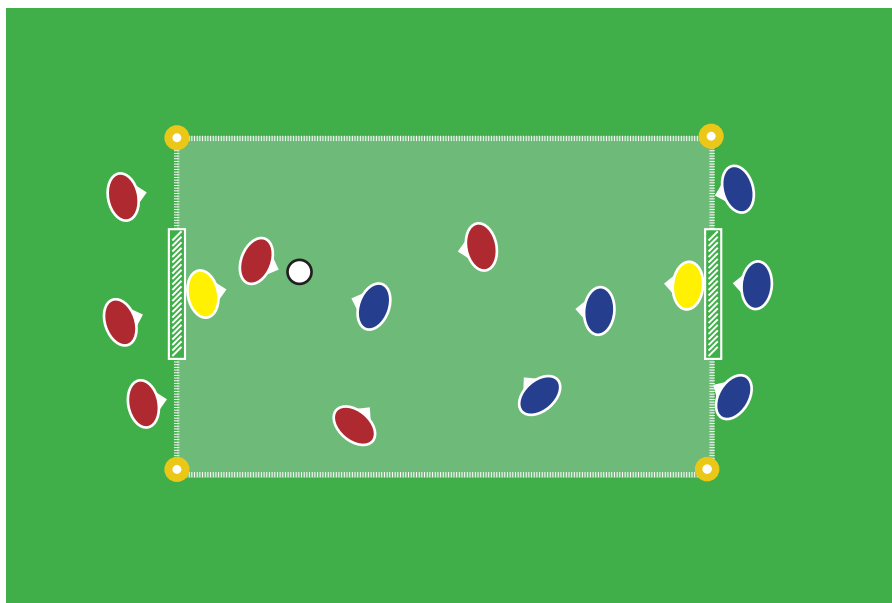
- Type af forsvarsspil ved indlæg
- De enkelte positioners opgaver
- Kommunikation
- Clearinger

DIFFERENTIERING

- + Spil med spillere over midten, så forsvaret kommer i undertal
- - Begrænsninger for spillere over midten, så forsvaret kommer i overtal

KONKURRENCE

- Holdet med flest mål vinder



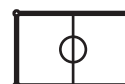
20-30 MINUTTER



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