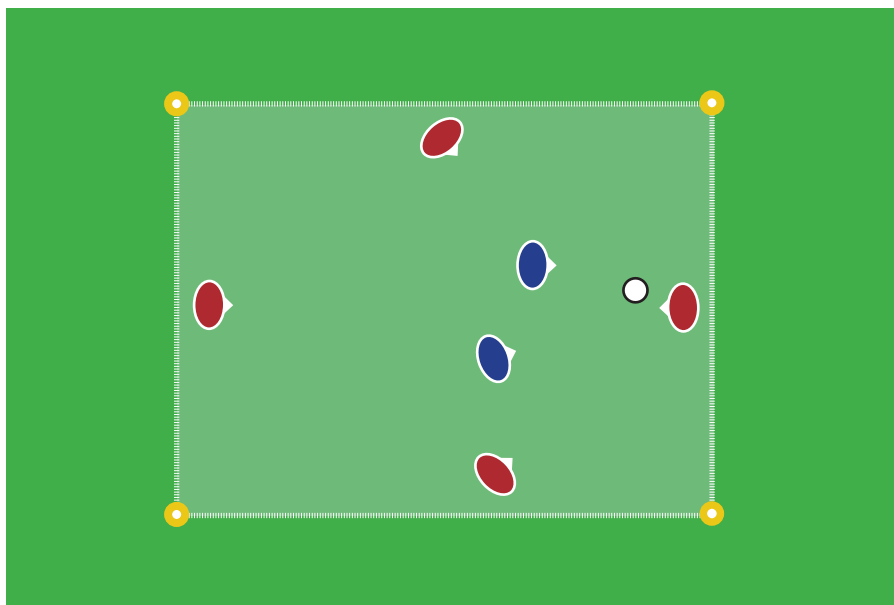


U13 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Kant xxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fart i pasninger Spil på fjerneste ben 	8-20	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre bane - Større bane
2 10-20 min.	 <p>Dobbelt Y xxxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fordinter Spil på fjerneste ben 	13-18	<ul style="list-style-type: none"> + Tilføj passivt pres - Kun køre med en bold
3 15-25 min.	 <p>United spillet https://youtu.be/CEYIU8cMuBU</p>	<ul style="list-style-type: none"> Spil forbi 1. pres Skabe vinkler 	12-14	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre bane - Større bane
4 15-30 min.	 <p>Kamp https://youtu.be/CEYIU8cMuBU</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op 	12-22	<ul style="list-style-type: none"> + Spil med maks antal berøringer - Gør banen større
5 10-20 min.	 <p>Balling xxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> Skabe humør Afslutninger 	8-18	<ul style="list-style-type: none"> + Pasninger skal være i luften - Afslut tættere på mål

KANT - 4V2



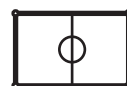
15-25 MINUTTER



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. spilleren i midten.

FOKUSPUNKTER

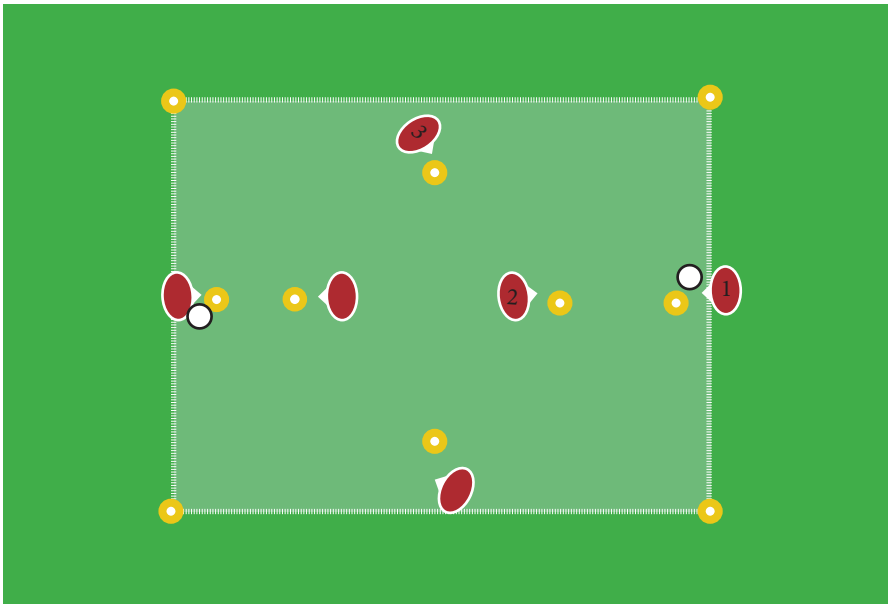
- Skabe vinkler
- Åbne op
- Spil på fjerneste ben

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.



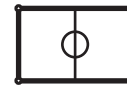
10-20 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



13 - 18 ÅR



25 - 35 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og man kan gøre øvelsen kamprelevant.

Banen er ca. 25 x 35 M. Man kan evt. justere alt efter kvaliteten.

Ved keglerne i de 2 ender kan man placere 2-3 spillere. Ved hver af de andre kegler skal der stå en mand.

Der kan køres nogle forskellige kombinationer, hvor bolden altid starter ved de 2 spillere i enderne.

Mulige kombinationer:

- Spiller 1 spiller bolden til spiller 2, som spiller i støtte på spiller 1. Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som vender og tager bolden med sig.

- Spiller 1 spiller bolden til spiller 2, som vender og spil i rum på spiller 3.

- Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som spiller i støtte på spiller 2, som spiller i rum på spiller 3.

Husk at køre øvelsen i begge retninger.

FOKUSPUNKTER

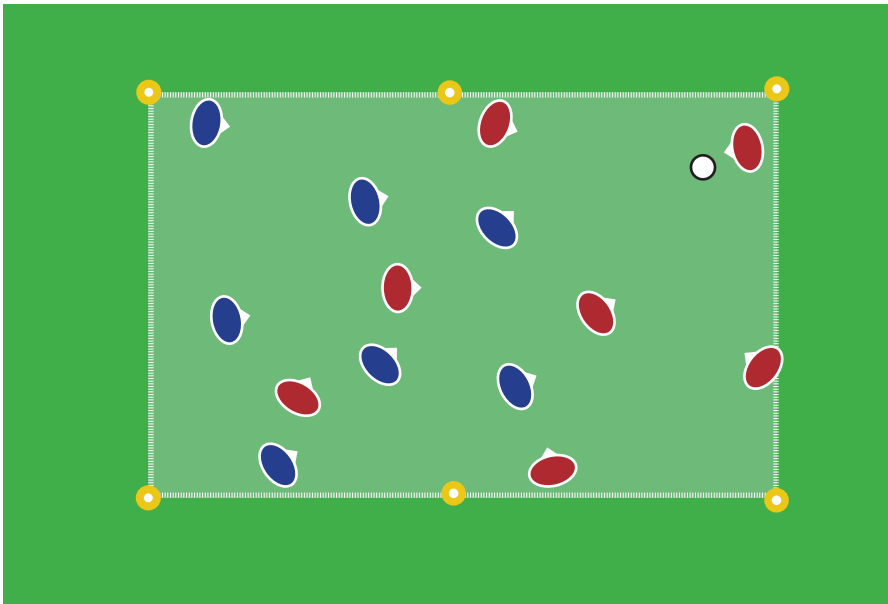
- Forfinter
- Skabe vinkler og spil i vinkler
- Åbne op
- Spil på fjerneste ben

DIFFERENTIERING

- + Gøre banen større
- + Sætte passivt pres på
-
- - Gøre banen mindre
- - Kun køre med en bold

KONKURRENCE

- Hvis man har 2 baner, så kan man se, hvilken bane som når flest runder uden at det går udover kvaliteten.



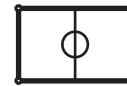
15-25 MINUTTER



10-18 SPILLERE



13- 18 ÅR



30 - 50 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne possession og bevægelighed, og så har den et element af aerob træning, idet der er mange løb involveret.

Der spilles eks. 7v7 på en aflang bane på 30*50 meter. Der scores ved at dribble bolden over modstandernes baglinje.

Når en spiller afleverer bolden til siden eller baglæns, skal spilleren selv foretage en kort sprint (5-8 meter) frem i banen, hvorved der opstår et rum, som en ny spiller kan udfylde. Samtidig skaber det noget bevægelse foran boldholderen, og noget dynamik i spillet og holdet.

Det er vigtigt i denne øvelse, at træneren motiverer til at søge afleveringer fremad, men samtidig også for at opsøge muligheden for at lave disse løb efter pasninger til siden/bagud, så spillerne ikke er bange for at "få et løb".

FOKUSPUNKTER

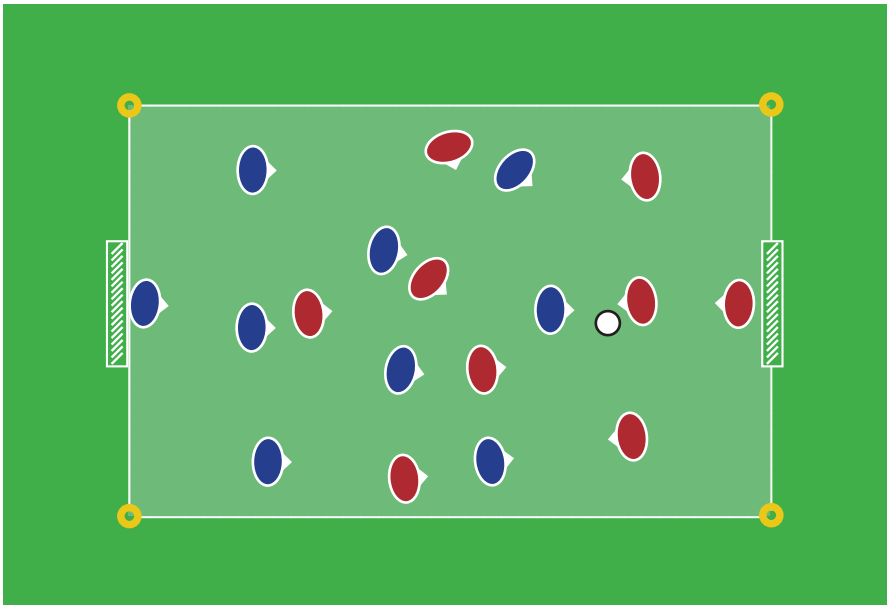
- Positionering/spilbarhed (ud af skyggen og skabe vinkler)
- Spil forbi første pres (løsningsmuligheder)

DIFFERENTIERING

- + Gøre banen mindre
- + Flere spillere på banen
- + Maks antal berøringer
- - Gøre banen større
- - Færre spillere på banen
- - Tilføje joker(e) til holdet med bolden

KONKURRENCE

- Holdet med flest point vinder
- 10 pasninger i træk giver et ekstra point
- Point til modstanderholdet, såfremt man glemmer sin sprint



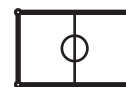
15-30 MINUTTER



8 - 22 SPILLERE



6 - 18 ÅR



X - X METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp. Det er vigtigt at slutte træningen af med, at spillerne kan få lov at spille lidt frit, men hold altid fokus på de ting i lige har trænet i tidligere øvelser.

Undgå så vidt muligt ikke at stoppe spillet, men coach spillerne undervejs i øvelsen.

Kommer der dog et eksempel på det i lige har trænet, er det en god ide at stoppe spillet og spørge spillerne, om de så hvad der skete?

Husk at kamp er sjovt og spillerne elsker at give den gas til sidst i træningen. Det er samtidig et godt tidspunkt at træne gode vaner som at spille bolden op nedefra, samt at træne positioner og roller, så udnyt det!

Banens størrelse afhænger af det antal spillere man har til rådighed.

FOKUSPUNKTER

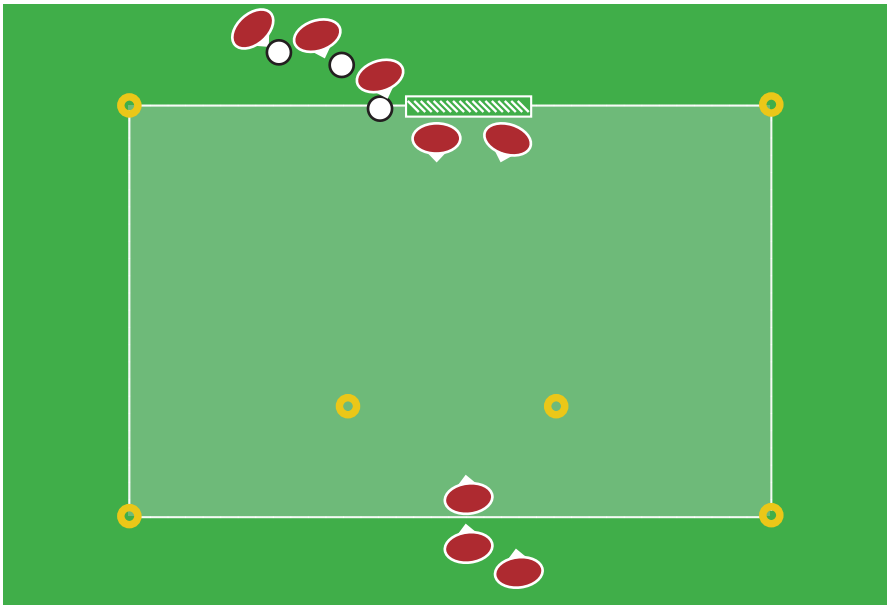
- Fokuspunkter fra træningen
- Spil bolden op nedefra
- Turde lave finter og øve sig
- Fede jubelscener efter scoring

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Maks tre berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Indsæt joker (kun med dem som har bold)

KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribling tæller 3 mål



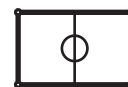
10-20 MINUTTER



8 - 18 SPILLERE



9- 18 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længen. På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spiller på baglinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler på kanten af straffesparksfeltet, hvor hans makker skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes mens bolden er i bevægelse.

Scores der skal man ind og stå, og brænder man bytter man blot række.

Det hold som står tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

FOKUSPUNKTER

- Skabe humør
- Afslutninger

DIFFERENTIERING

- + Pasningen fra mållinjen skal være en halvtliggende, som der så skal afsluttes på enten på første el. anden berøringen

KONKURRENCE

- Holdet med flest redninger på en bestemt tid vinder.
- Holdet der først når 15 redninger vinder.