

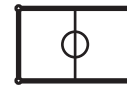
15-25 MINUTTER



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

FOKUSPUNKTER

- Pressignaler
- Lukke rum
- Tage beslutninger

DIFFERENTIERING

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

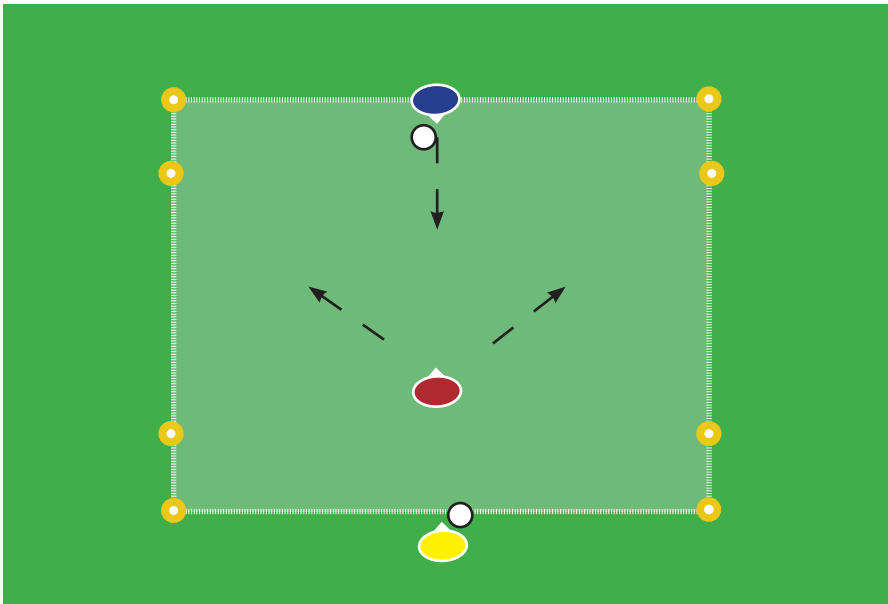
KONKURRENCE

- 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.

1. BERØRING



DBU BREDE



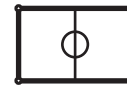
10-15 MINUTTER



6 - 12 SPILLERE



8- 16 ÅR



12 - 12 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne 1. berøringer.

Rød bevæger sig ind mod firkantens midte. Her får han en pasning fra blå, hvor efter rød tager en aktiv første berøring i retning af en af de to porte foran ham. Han laver nu et temposkift i retningen efter bolden og dribler ned igennem porten, hvor efter han går bag rækken i denne ende.

Blå bevæger sig nu mod midten, hvor han modtager en pasning fra gul og sådan gentages øvelsen.

Øvelsen kan laves med flere spillere, som blot danner en kø i hver ende.

Orientering:

Spilleren der laver pasningen eller træneren giver via lyd besked på, hvor bolden skal føres hen.

Eller spilleren i midten orienterer sig inden boldmodtagelse over skulderen, hvor forreste mand i rækken med en trøje viser farven på den port, som spilleren i midten nu skal føre bolden hen til.

FOKUSPUNKTER

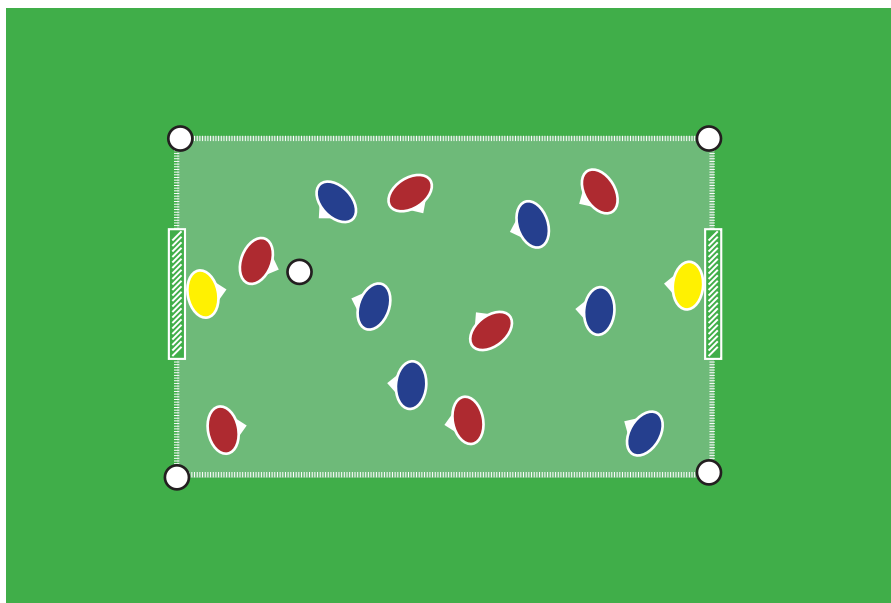
- Aktiv første berøring
- Holde bolden inden for spilafstand (temperering af første berøring)

DIFFERENTIERING

- + Orientering (se under beskrivelse)
- + Sætte et passivt el. aktivt pres på boldholder, så han skal tage sin første berøring forbi en modspiller

KONKURRENCE

- Hvis du har flere baner, kan man se hvem som når flest runder (det må dog ikke gå udover tema og kvalitet).
-
- Man kan også tælle vellykkede aktioner og se hvem som får flest.



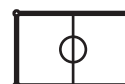
20-30 MINUTTER



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 blått 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 blått hold tog sin bold. Blått 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

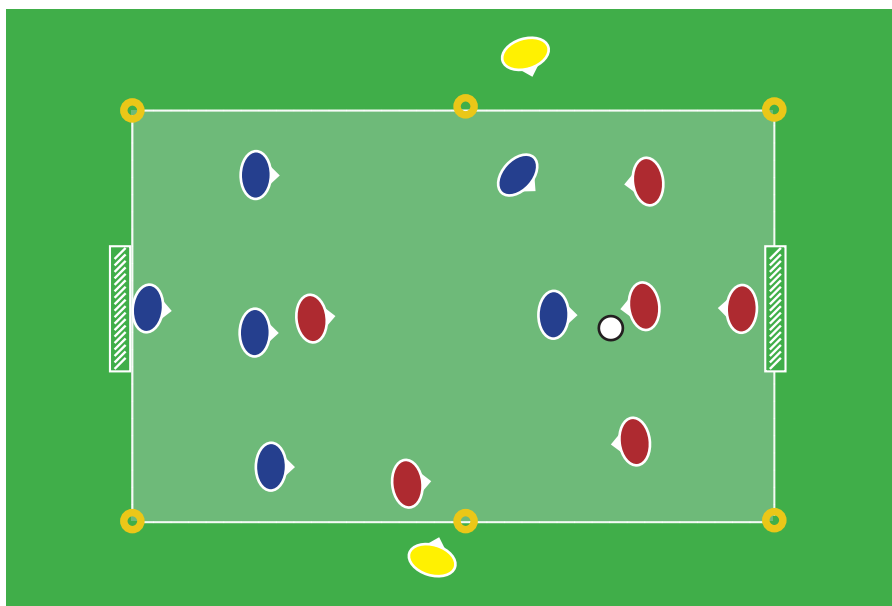
KONKURRENCE

- Først til 5 mål vinder kampen (spil gerne flere runder)
- spillet er på, det hold med flest mål når tiden er gået, vinder

6V6 MED INDLÆGSGRØFTER



DBU BREDE



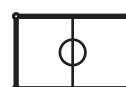
15-30 MINUTTER



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

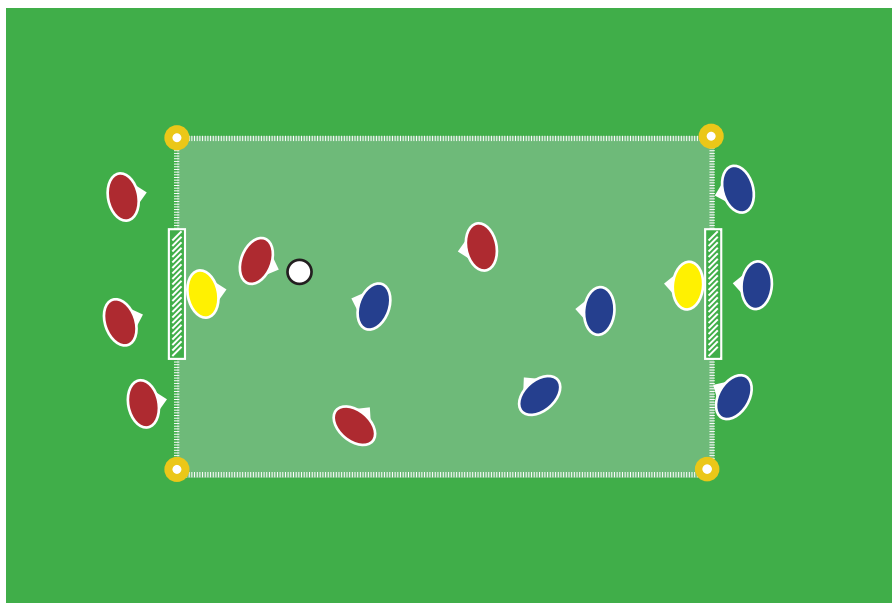
- - Type af forsvarsspil ved indlæg
- - De enkelte positioners opgaver
- - Kommunikation
- - Clearinger

DIFFERENTIERING

- + Spil med spillere over midten, så fors- varet kommer i undertal
- - Begrænsninger for spillere over midten, så

KONKURRENCE

- Holdet med flest mål vinder



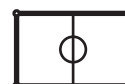
20-30 MINUTTER



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 af 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 motiver 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 lukker færrest mål ind vinder