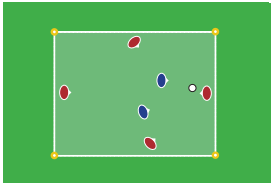
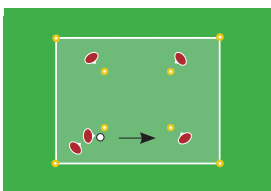
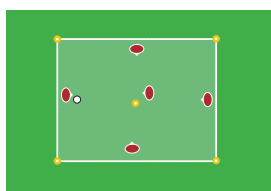
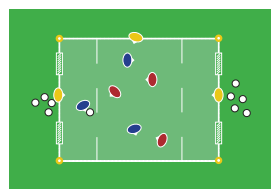
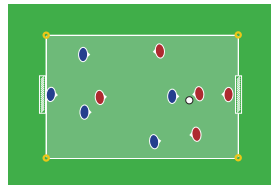
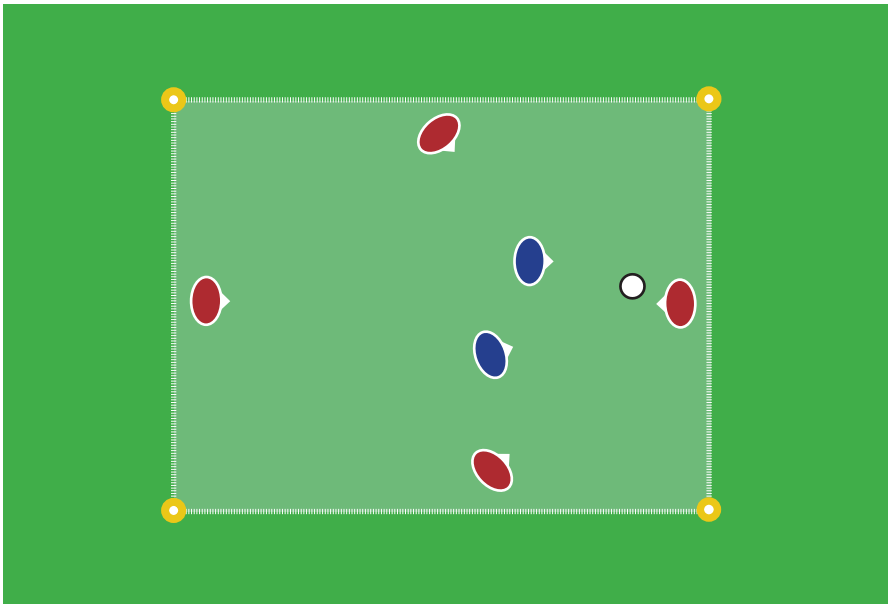


U13-U19 // PROGRAM B

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 	6-9	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre bane - Større bane
2 10-20 min.	 <p>Ajax firkant https://youtu.be/KchruITE2Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fart i pasninger Spil på fjerneste ben Låst fodled 	5-9	<ul style="list-style-type: none"> + Spil med to bolde - Gøre banen mindre
3 10-15 min.	 <p>Xavi øvelsen https://youtu.be/swBW3WFFGT8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Komme ud af skyggen Orientering 	5-9	<ul style="list-style-type: none"> + Ekstra spiller i midten - Fjern keglen i midten
4 15-25 min.	 <p>Horts Wein - bander https://youtu.be/0neUqS4foS8</p>	<ul style="list-style-type: none"> Temposkift Spil fremad Ud af skyggen 	9-10	<ul style="list-style-type: none"> + Lave banen smallere - Lave banen bredere
5 15-30 min.	 <p>Kamp https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Kun scoring efter aktiv 1. berøring - Indsætte joker



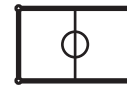
15-25 MINUTTER



6 - 9 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

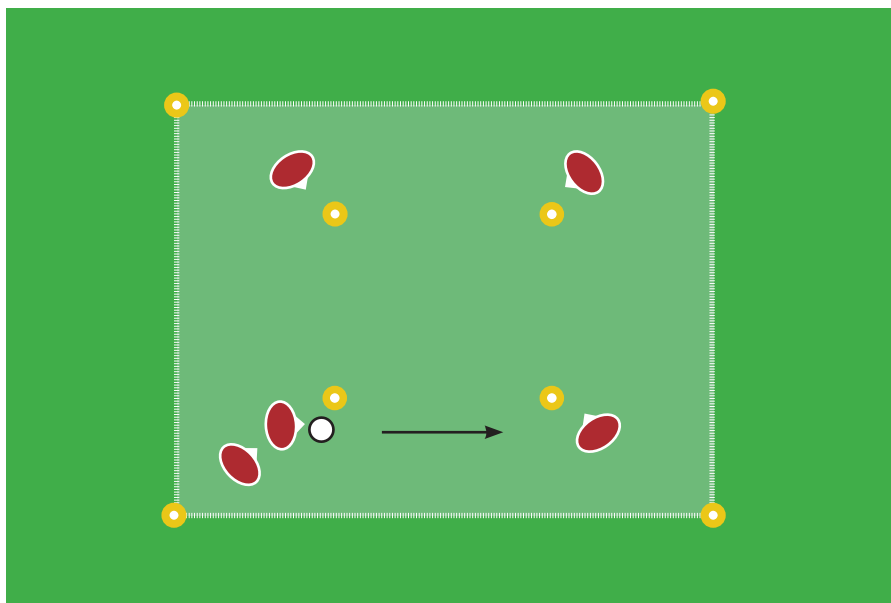
KONKURRENCE

- 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.

PASNINGER - AJAX FIRKANT



DBU BREDE



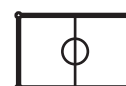
10-20 MINUTTER



5 - 9 SPILLERE



12 - 18 ÅR



11 X 11 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne førsteberøringer og især pasninger.

Banen er ca. 11x11 m. Der fyldes spillere på i de fire hjørner. Bolden skal spilles uden om firkanten. Den første spiller afleverer bolden til næste spiller, som tager en aktiv førsteberøring og laver en pasning til næste spiller.

Der kan spilles med flere varianter. Når øvelsen kører og har kørt begge veje, kan der spilles med, at der afleveres tilbage til den første spiller, som afleverer diagonalt til spiller 3. Se video for uddybelse.

Alt efter hvor længe øvelsen kører, er koncentration et fokuspunkt, fordi førsteberøringen og pasningen skal udføres flere gange.

FOKUSPUNKTER

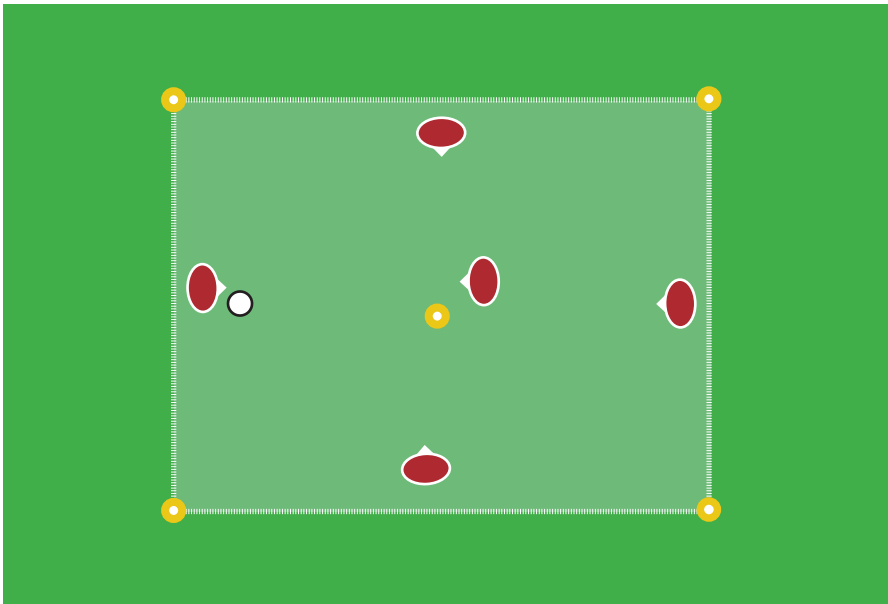
- Låst fodled
- Spil bolden tæt på keglen
- Aktiv førsteberøring
- Åbne op i kroppen

DIFFERENTIERING

- + Spil med to bolde
- + Gør banen større
- - Gør banen mindre

KONKURRENCE

- Hvis I har to firkanter, kan I spillerne tælle hvor mange gange, de spiller bolden rundt i firkanten på x-antal minutter.
- Aftal hvor mange runder spillerne skal have på x antal minutter



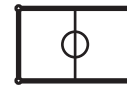
10-15 MINUTTER



5 - 9 SPILLERE



12 - 18 ÅR



11 - 11 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne orientering, aktion på aktion og at 'komme ud af skyggen'.

Banen er ca. 11x11 m. Spillerne fordeler sig på alle de fire sider (ikke hjørnerne). Der står én spiller i midten. I midten er også en top/kegle, som spillerne skal spille udenom.

Der spilles ind på spilleren i midten. Spilleren tager én berøring og spiller en ny spiller ude i firkanten – og løber hen til en af de tre køer, som han/hun IKKE spiller til.

Der kan også sættes to spillere i midten. Her spilles bolden ind til den ene i midten, som spiller i støtte til den anden spiller. Den anden spiller afleverer så bolden ud i firkanten og løber ud til den en af de andre tre køer.

Når du spiller ind i firkanten, skal du derind. Når du spiller ud af firkanten, skal du ud.

FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Orientering
- Ikke for lange 1. berøringer

DIFFERENTIERING

- + Sæt en ekstra spiller på i midten
- + Gør banen mindre
- - Gør banen større

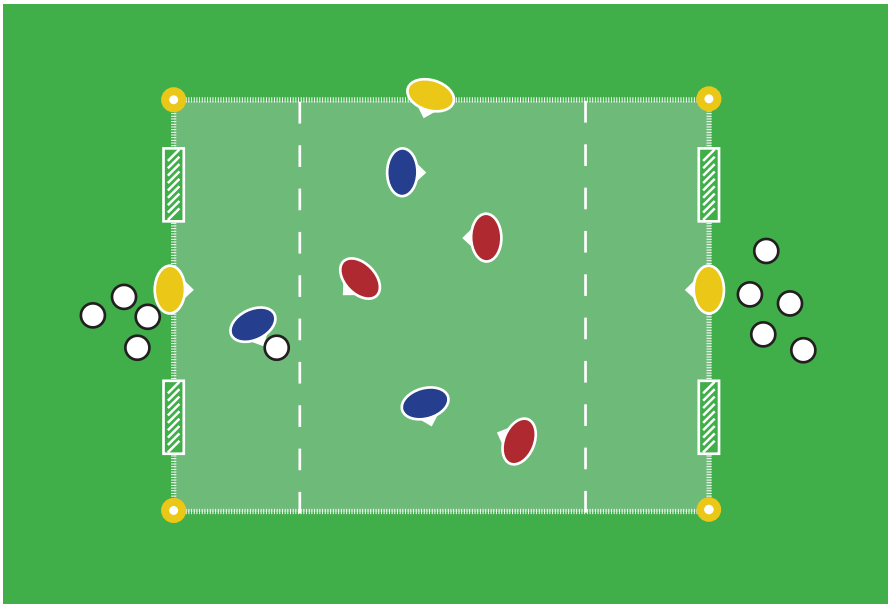
KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger? - kræver to baner ved siden af hinanden
- Hvilken spiller i midten kan få flest pasninger.

MINI SOCCER - MED BANDER



DBU BREDE



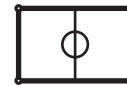
15-25 MINUTTER



9-10 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Spillerne deles i 3 hold, hvor det ene hold er banded og skal dække hver deres linje. Holdet som er banded er med det hold, som har bolden. Dette giver et stort overtal, og gør det muligt at fastholde bolden, spille bredt eller spille den op på angriberen for at forsøge at score.

Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Såfremt I kun har 10 spillere, spilles der 3v3 inde på banen, og man roterer så bandede efter noget tid.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Opfordrer gerne bandede til at spille på 1. berøring, så spillet ikke går i stå.

FOKUSPUNKTER

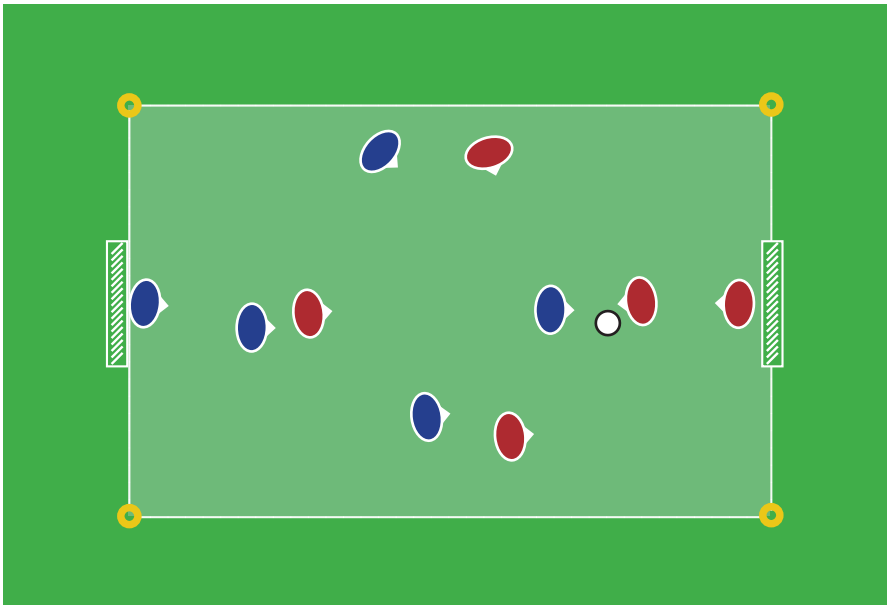
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Spil med antal berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Fjern scoringszonen

KONKURRENCE

- Indkasserer man mål, skal man være banded. Hvilket hold får først 5 mål?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



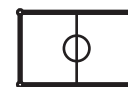
15-30 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



12- 18 ÅR



25 - 30 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!

FOKUSPUNKTER

- Fokuspunkter fra træningen
- Spil bolden op nedefra
- Turde lave finte 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