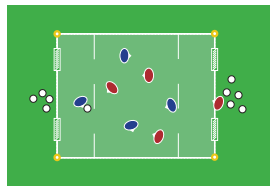
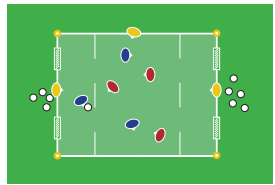


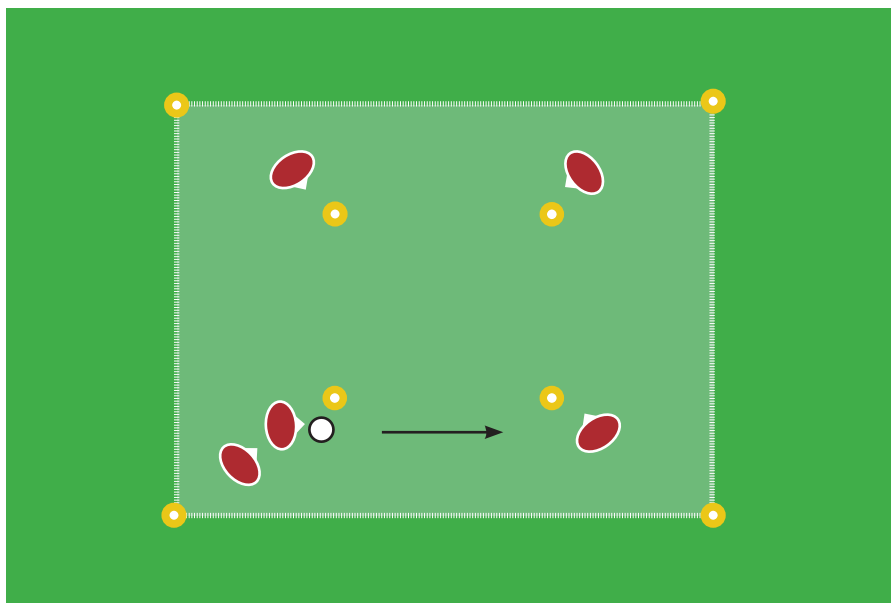
U13-U19 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Ajax firkant https://youtu.be/KchiruITE2Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fart i pasninger • Spil på fjerneste ben • Låst fodled 	5-10	<ul style="list-style-type: none"> + Spil med to bolde - Gøre banen mindre
2 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Angriber https://youtu.be/NJ43IjdyG8k</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • Spil fremad • Ud af skyggen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
3 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Sættespiller https://youtu.be/1zDpFTX6TDs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Temposkift • tålmodighed • Ud af skyggen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
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>Horst Wein kamp https://youtu.be/qRYia9DsE0c</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	3-12	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone

PASNINGER - AJAX FIRKANT



DBU BREDE



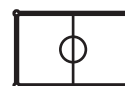
10-20 MINUTTER



5 - 10 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

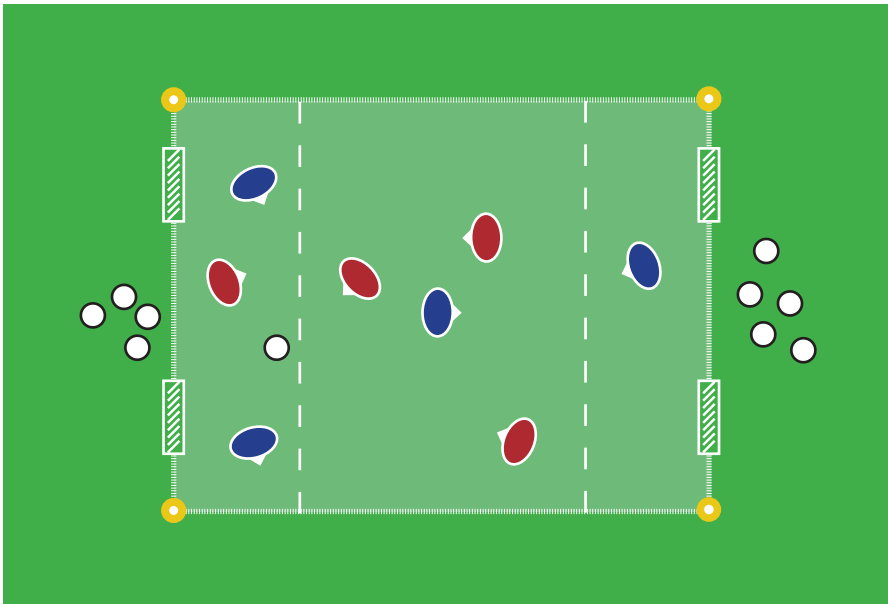
- Låst fodled
- Spil bolden tæt på keglen
- Aktiv førsteberøring
- Åbne op i kroppen

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



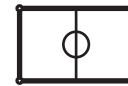
15-25 MINUTTER



6-10 SPILLERE



7 - 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger og spille frem i banen.

Blå og rød deles i to hold, hvor begge hold vælger en fast angriber. Denne spiller må kun være i modsatte scoringszone. Holdet kan kun score hvis angriberen har rørt bolden, så det er vigtigt at angriberen bevæger sig i scoringszonen.

Den stiplede linie er en scoringszonen, hvor angriberen kun må være. Angriberen kan ikke lave mål.

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

Opfordrer genre spillerne til at spille angriberen så hurtigt som muligt og så snart vi spiller angriberen skal medspillerne løbe frem og hjælpe, så angriberen har nogle at spille.

FOKUSPUNKTER

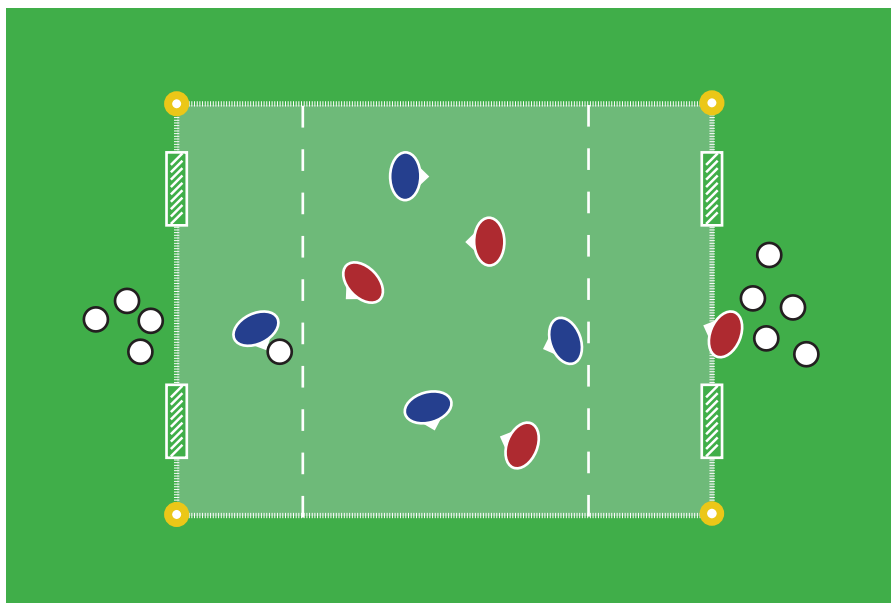
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Angriberen har kun 1 berøring
- - Lav scoringszonen større
- - Angriberen må score

KONKURRENCE

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



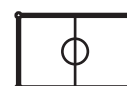
15-25 MINUTTER



6-10 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi pres.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold, hvor begge hold vælger en fast støttespiller. Denne spiller er kun med når hans hold har bolden og man er derfor 4v3. Dog må støttespilleren aldrig forlade sin egen scoringszone, så spilleren er en spilmulighed når vi skal holde på bolden og spille den rundt.

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

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

opfordrer gerne støttespilleren 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

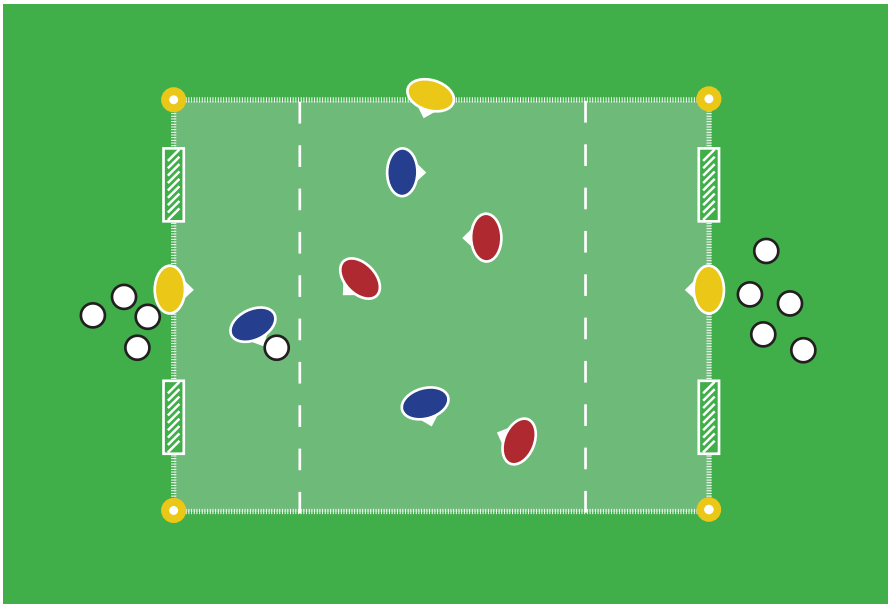
KONKURRENCE

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører

MINI SOCCER - MED BANDER



DBU BREDE



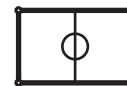
15-25 MINUTTER



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

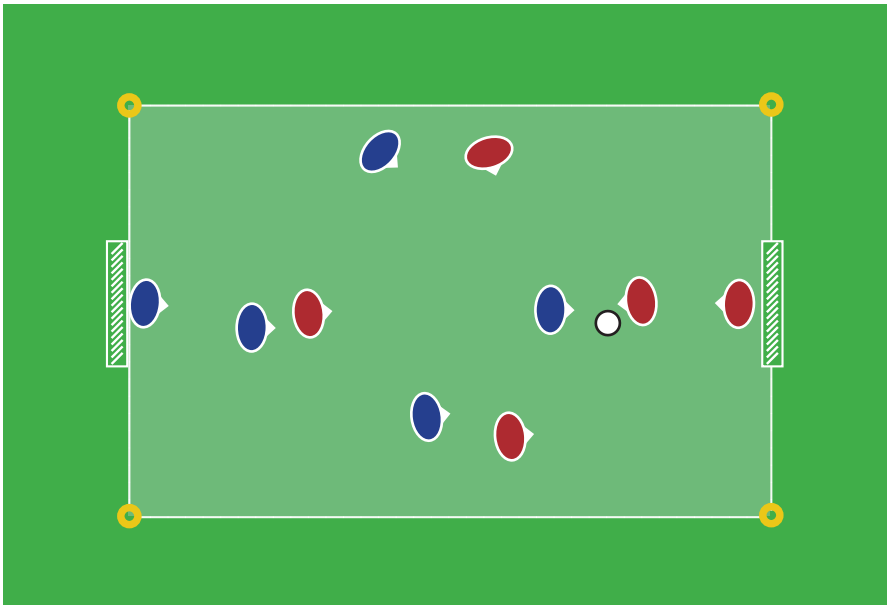
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

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

KONKURRENCE

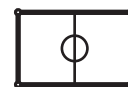
- Indkasserer man mål, skal man være banded. Hvilket hold får først 5 mål?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



15-30 MINUTTER



3 - 10 SPILLERE



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