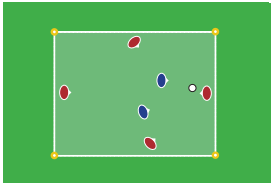
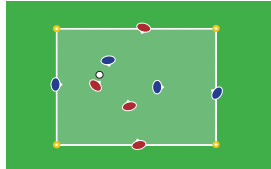
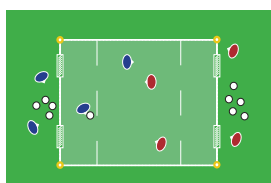
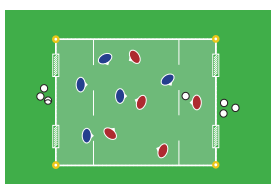
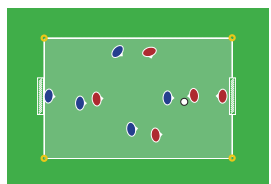
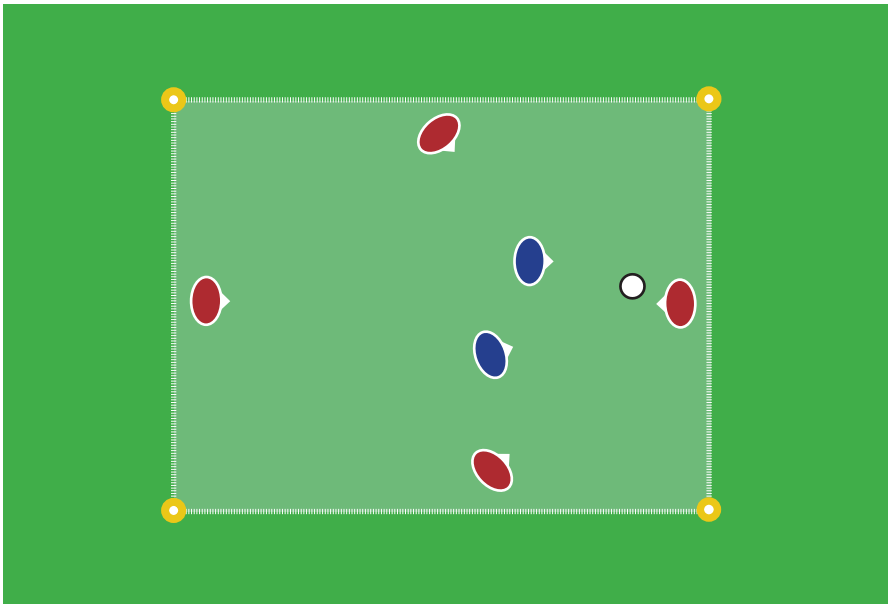


U13-U19 // PROGRAM B

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 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre bane - Større bane
2 15-20 min.	 <p>Southampton https://youtu.be/XWE8Gj0feYc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ud af skyggen Låst fodled Bruge hele banen 	6-10	<ul style="list-style-type: none"> + Spil på 1. berøring (Bander) - Lad alle bander være med det hold som har bolden
3 15-25 min.	 <p>Mini soccer - Interval https://youtu.be/NklmdKt9yqk</p>	<ul style="list-style-type: none"> Temposkift Spil fremad Ud af skyggen 	8-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Større scoringszone
4 15-30 min.	 <p>Horst Wein kamp https://youtu.be/qRYia9DsE0c</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op 	4-10	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre scoringszone - Fjerne scoringszone
5 15-30 min.	 <p>Kamp https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op 	4-10	<ul style="list-style-type: none"> + Spil med maks antal berøringer - Indsæt joker



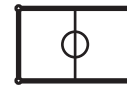
15-25 MINUTTER



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

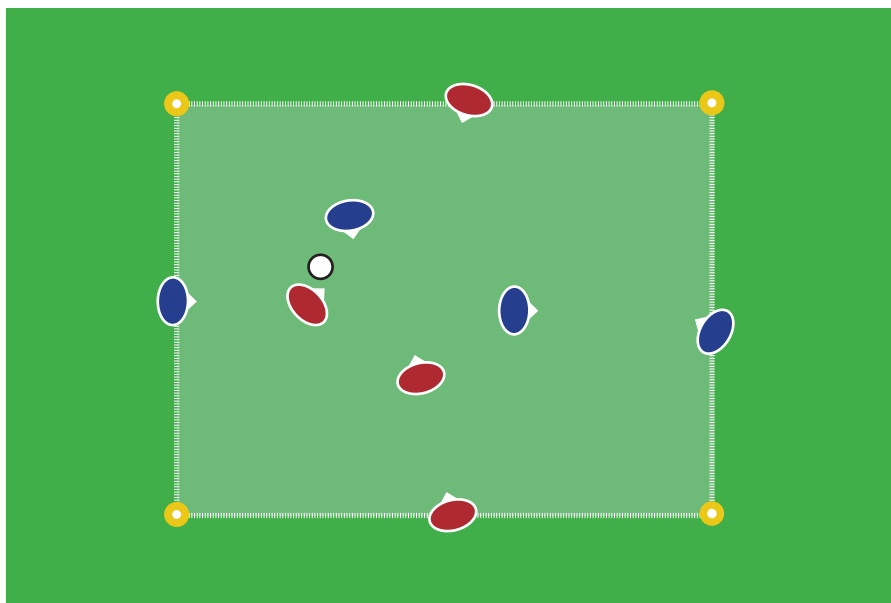
- Pressignaler
- Lukke rum
- Tage beslutninger

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.



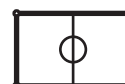
10-15 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



12- 18 ÅR



5 - 5 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. Spillerne som står på linjerne er kun med når deres hold har bolden (bänder).

Vinder blå bolden skal de spille modsat retning og fastholde bolden.

Spillerne skal hele tiden flytte sig for at skabe firkanter i spillet. Dvs. at når bolden spilles, skal rød bevæge sig for at skabe en ny firkant.

Spillerne skal oftest stå imellem keglerne 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.

FOKUSPUNKTER

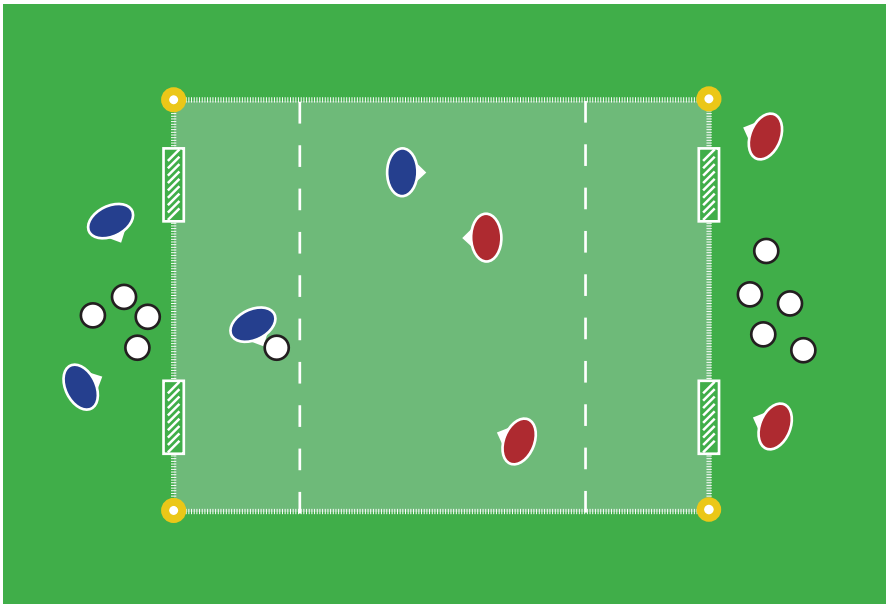
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spil på 1. berøring (bänderne)
- - Lave banen større
- - Lad alle bänder være med det hold som har bolden

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?



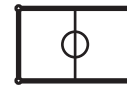
15-25 MINUTTER



8-9 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med maks pres og intensitet.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. Begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber "byt", og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

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

Denne øvelse gør niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 20 mål i alt.

Har man ulige antal, kan holdene hjælpe hinanden.

FOKUSPUNKTER

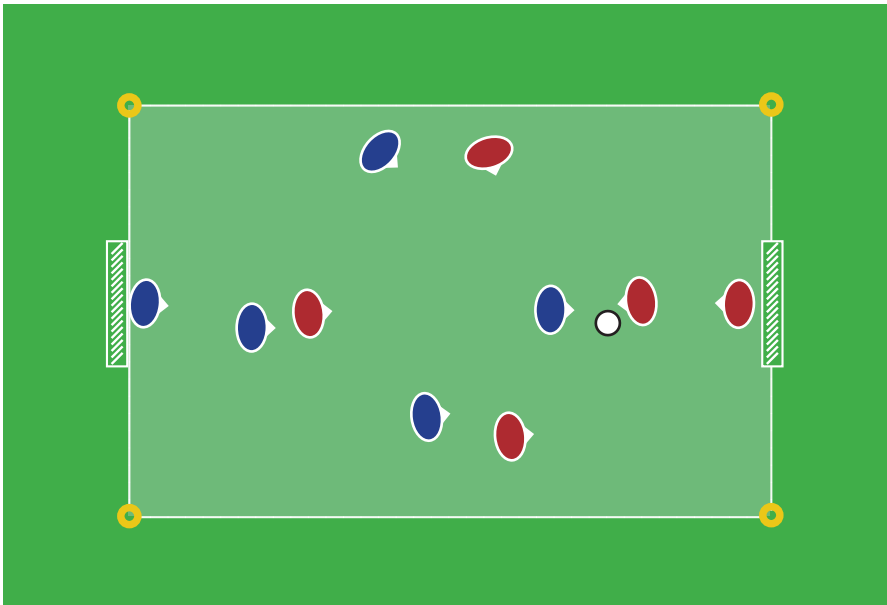
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

DIFFERENTIERING

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

KONKURRENCE

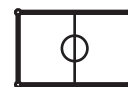
- Hvem kan lave 20 mål først?
- Spil 5 runder og se hvem som fører.



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

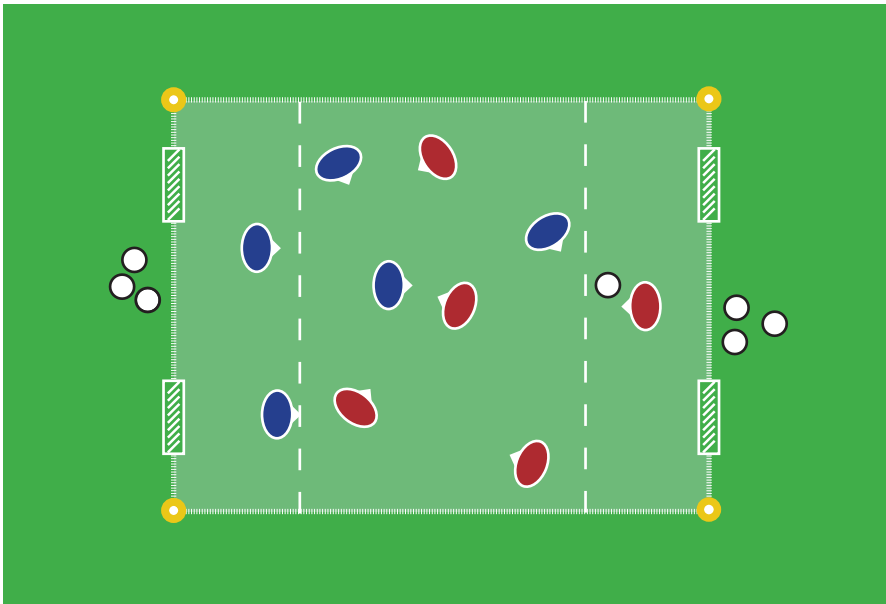
- Fokuspunkter fra træningen
- Spil bolden op nedefra
- Turde lave finte og øve sig
- Fede jubelscener efter scoring

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



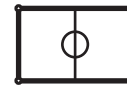
15-25 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen ligner en klassisk kamp, men den spilles med fire tremandsmål (eller keglemål) Spillerne skal ind i scoringszonen for at score. Hvis bolden kommer ud af spil startes bolden nede fra egne mål.

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 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? Den grå linje er 'scoringszonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

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 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