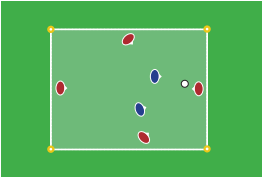
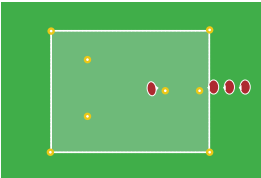
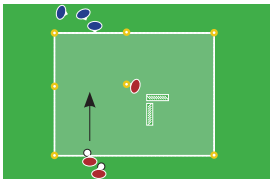
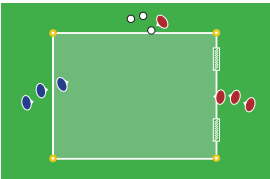
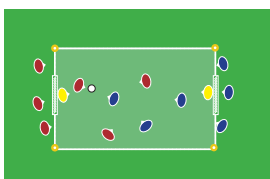
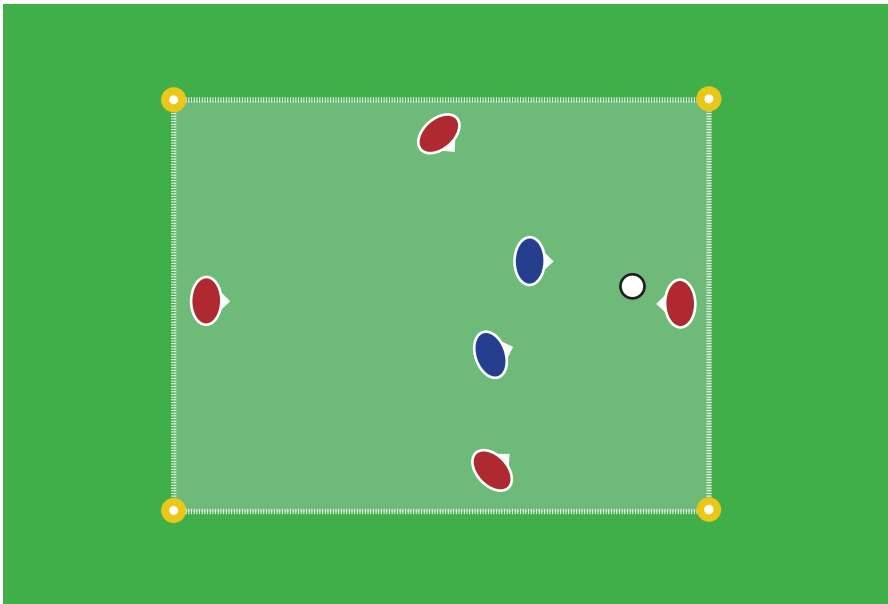


U16 // PROGRAM B

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 	8-20	+ Mindre bane - Større bane
2 5-15 min.	 <p>Sprintøvelse https://youtu.be/fqLXselpqDc</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arbejde på forfod Sprinte hele vejen Reaktion 	2-8	+ Skarpere retningskift - Gøre banen mindre
3 15-20 min.	 <p>1v1 - Hvilken vej? https://youtu.be/kQ-Ina3lr4w</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lavt tyngdepunkt Presteknik 	6-12	+ Større bane - Mindre bane
4 15-25 min.	 <p>1v1 - Retvendt https://youtu.be/40XFzV7S9Pg</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lavt tyngdepunkt Presteknik Få angriber ned i fart 	8-12	+ Flere forsvarsspillere - Færre spillere
5 15-30 min.	 <p>Interval https://youtu.be/e-R4akYat5Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> Blokere skud Beskytte målet 	10-18	+ Større bane - Mindre bane



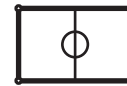
15-25 MINUTTER



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

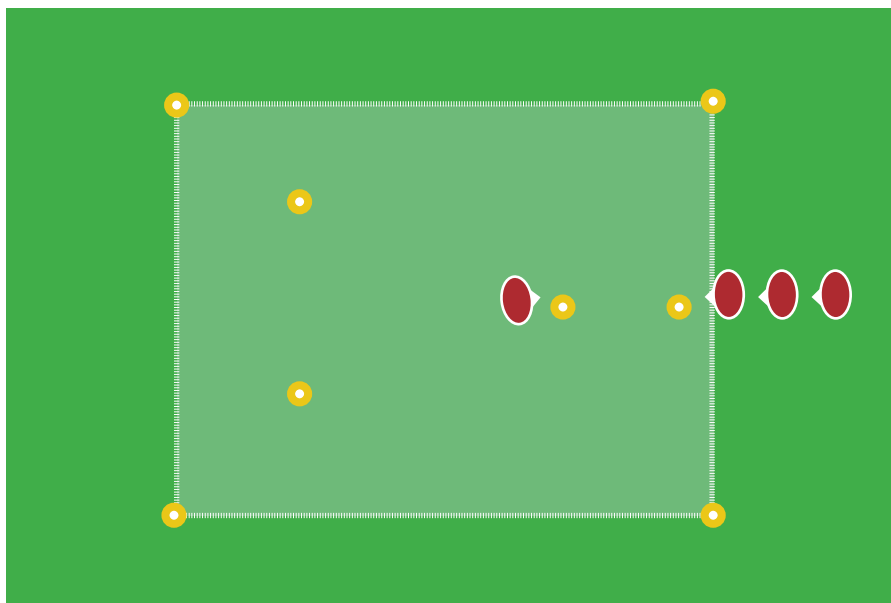
- Pressignaler
- Lukke rum
- Tage beslutninger

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.



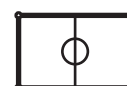
5-12 MINUTTER



2 - 8 SPILLERE



13 - 18 ÅR



5 - 15 METER

BESKRIVELSE

Sprint træning er egnet til at blive hurtigere på både korte og længere distancer, samt at forbedre sin acceleration.

Der opstilles en bane som anvist i øvelsen. Afstanden fra start til slut er ca. 15 m. i denne øvelse.

Man arbejder sammen i par. Den ene spiller stiller sig ved en første kegle og hans makker stiller sig overfor (Ude på banen) med 1 m. afstand.

De 2 bevæger sig nu henholdsvis frontvendt og fejlvendt ud mod den anden røde kegle. Den frontvendte spiller skal med en kropsfinte på et tidspunkt forsøge at sætte sin modstander, for efterfølgende at sprinte ud igennem blå port. Makkeren skal ligeledes vende rundt og sprinte igennem porten.

Man skiftes til at starte frontvendt og fejlvendt.

4 ture pr. mand og 45 sek. pause mellem hver

FOKUSPUNKTER

- Arbejde på forfoden
- Sprinte hele vejen til man er igennem porten
- Hurtighed
- Acceleration

DIFFERENTIERING

- + Gøre banen længere
- + Sætte retnings skift på (flytte porten til siden)
- - Gør banen kortere

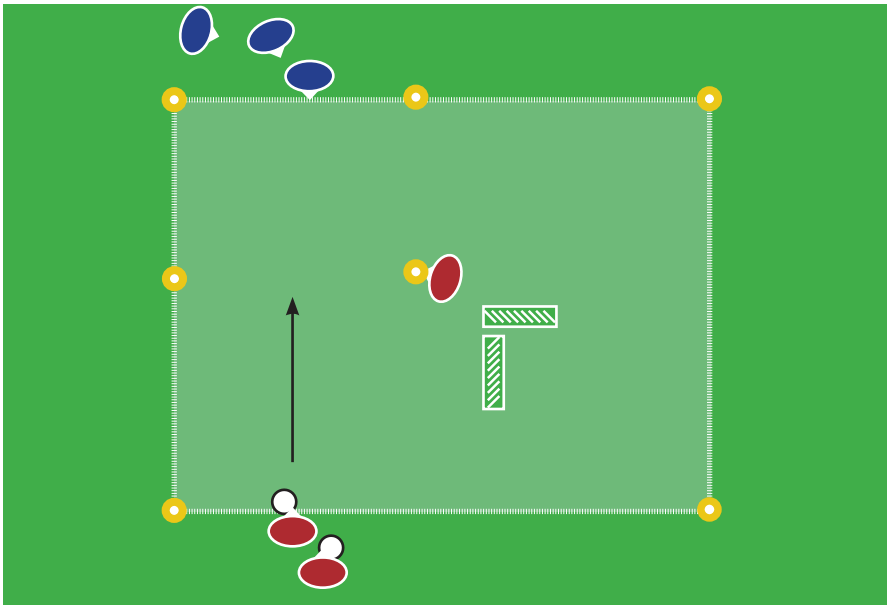
KONKURRENCE

- Man kan tælle sejre og se hvem der får flest.
- Man kan lade vinderen give taberen en lille straf.

1 V 1 - HVILKEN VEJ?



DBU BREDE



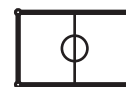
15-20 MINUTTER



6 - 12 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne defensive/of-fensive 1v1-situationer. I denne øvelse har vi fokus på det defensive aspekt.

De to spillere befinder sig i en firkant på ca. 8x8 m. Bolden bliver spillet ind fra siden af træneren. Fire meter diagonalt bag den forsvarende spiller står tremandsmål i en 90 graders vinkel.

Det handler om for den forsvarende spiller at holde den boldbesiddende spiller fra at score.

Øvelsen er god til at træne de isolerede 1v1-situationer. Man kan enten køre med tidsintervaller eller bytte efter sin tur inde på banen.

Vær opmærksom på at der ikke skal være for mange spillere ved hver bane, da det handler om at få så mange gentagelser som muligt.

FOKUSPUNKTER

- - Lavt tyngdepunkt
- - Fodarbejde (stå med siden til, så der er vinkel til boldholder)

DIFFERENTIERING

- + Gøre banen større
- - Tilføj en scoringszone
- - Gøre banen mindre

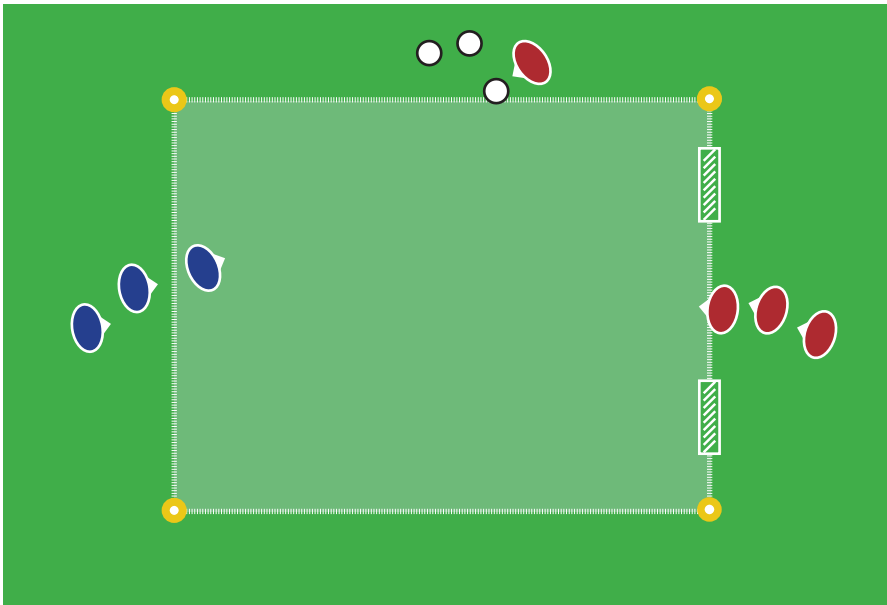
KONKURRENCE

- Man kan fx køre 10 situationer, hvor den med flest point vinder.
- En scoring giver point til den offensive, og alt andet giver scoring til den defensive.

1 V 1 - RETVENDT



DBU BREDE



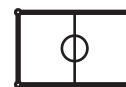
15-20 MINUTTER



8 - 12 SPILLERE



12- 18 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne 1:1 og med forsvarsspil som tema er der her fokus på det defensive fokus i 1:1.

Banen er 20 x 20.

På mållinjen placeres to små mål i siderne. Boldene placeres midt på den ene sidelinje, hvorfra boldene sættes i gang.

På linjen modsat mållinjen starter den offensive spiller.

Han modtager nu en bold fra serveren på siden, og lige så snart bolden er undervejs til den offensive spiller, er øvelsen i gang.

Den offensive spiller skal nu forsøge at score i et af de to små mål, men den defensive spiller selvfølgelig skal forsøge at forsvare og beskytte de to små mål.

Husk, at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

FOKUSPUNKTER

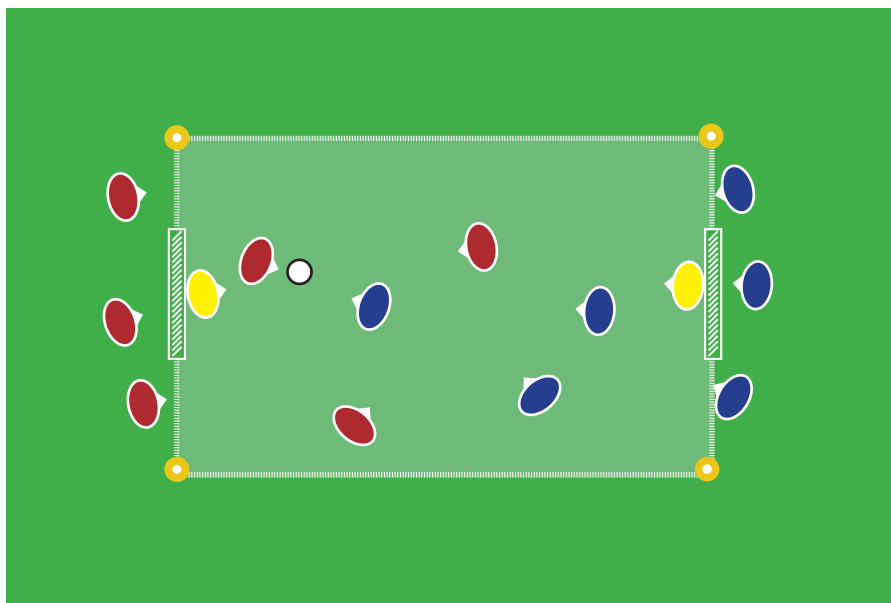
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)
- Få boldholder ned i fart
- Beskytte mål

DIFFERENTIERING

- + Gøre banen større
- - Gøre banen mindre
- - Fjerne et lille mål
- - Offensiv spiller skal ind i en bestemt zone før scoring er tilladt.

KONKURRENCE

- Man kan fx køre 10 situationer, hvor den med flest point vinder.
- En scoring giver point til den offensive, og alt andet giver scoring til den defensive.



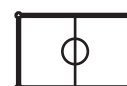
20-30 MINUTTER



10-20 SPILLERE



12- 18 ÅR



25 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er i dette træningspas egnet til at træne forsvarsspil og det individuelle pres.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille med enten tre eller fire hold á tre eller fire på hvert hold + en målmand.

Det gælder for holdene om at holde modstanderne fra at score. Er det ved at forsvare højt eller lavt? Og hvordan vil holdene forsvare, når der er så få på banen? Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Der skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Efter to minutter 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.

Der er ingen coaching eller instruktion undervejs i spillet – tag evt. denne, når pågældende spiller har pause.

FOKUSPUNKTER

- Fokus fra træning

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