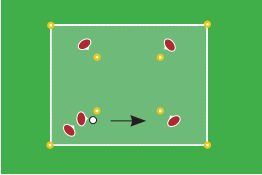
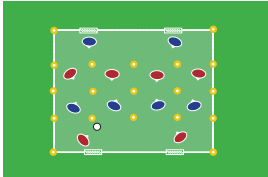
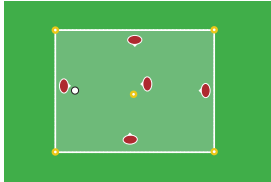
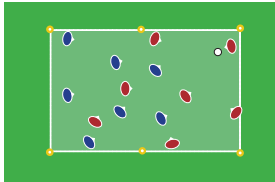
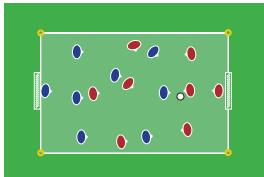


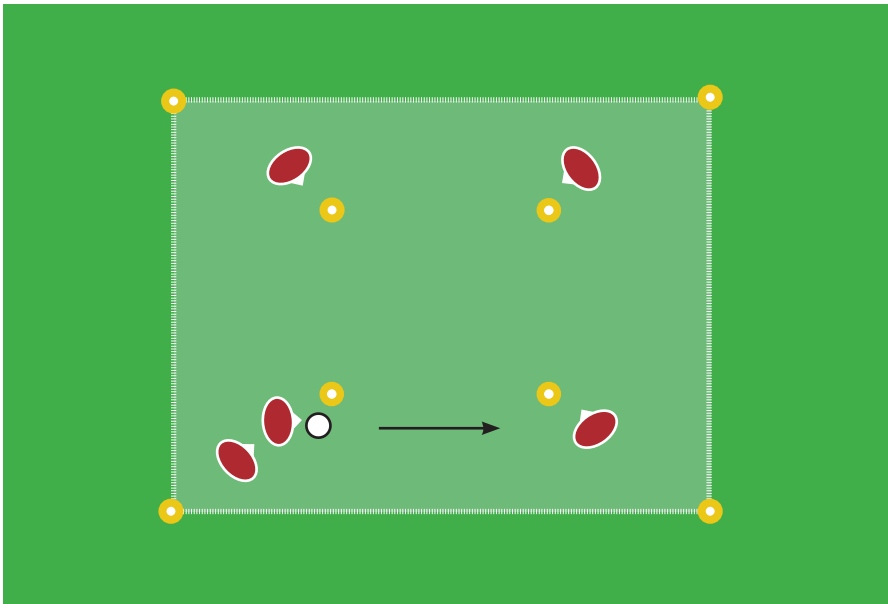
U16 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Ajax firkant https://youtu.be/KchlruITE2Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fart i pasninger • Spil på fjerneste ben • Låst fodled 	5-15	<ul style="list-style-type: none"> + Spil med to bolde - Gøre banen mindre
2 15-25 min.	 <p>Pasninger - Atletico https://youtu.be/Qh123okk2-w</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kom ud af skyggen • Spil gennem kæder • Orientering 	12-14	<ul style="list-style-type: none"> + Spil med maks antal berøringer - Gør banen større
3 10-15 min.	 <p>Xavi øvelsen https://youtu.be/swBW3WFFGT8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Komme ud af skyggen • Orientering 	5-20	<ul style="list-style-type: none"> + Ekstra spiller i midten - Fjern keglen i midten
4 15-25 min.	 <p>United - spillet https://youtu.be/tu0bR4b2k7o</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientering 	10-14	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre bane - Færre spillere
5 15-30 min.	 <p>Kamp xxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus fra træning • Spil bolden op 	12-22	<ul style="list-style-type: none"> + Kun scoring efter aktiv 1. berøring - Indsætte joker

PASNINGER - AJAX FIRKANT



DBU BREDE



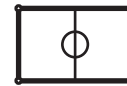
10-20 MINUTTER



5 - 15 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

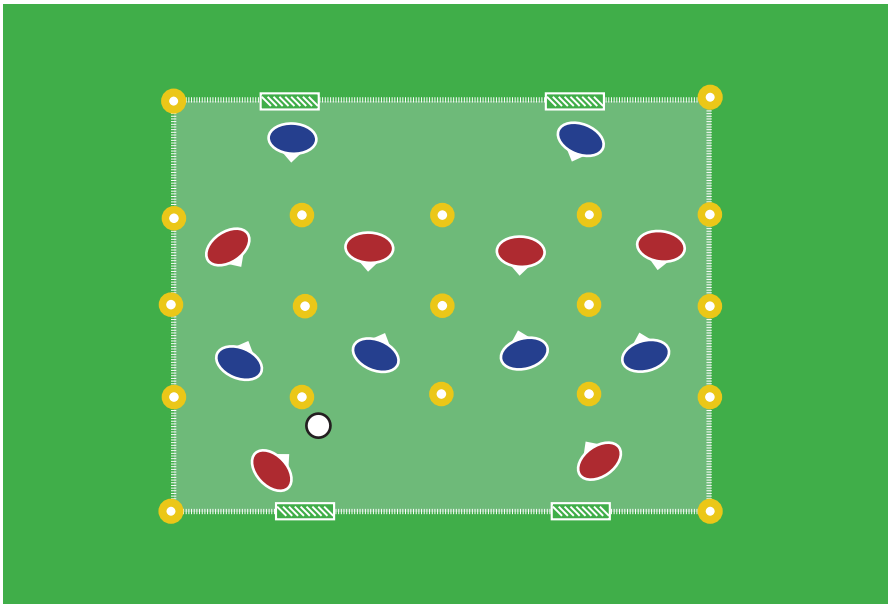
- Låst fodled
- Spil bolden tæt på keglen
- Aktiv førsteberøring
- Åbne op i kroppen

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



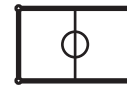
15-25 MINUTTER



12-14 SPILLERE



12 - 18 ÅR



11 X 11 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne pasninger i mellem-/bagrum og at 'komme ud af skyggen'.

Banen er ca. 28x24 m. Den deles på midten og så i yderligere fire zoner pr. halvdel af 6 meters bredde – altså 8 zoner i alt. Der spilles med to tremandsmål i hver ende. Man må ikke forlade sin zone.

I zonerne er der én spiller hver, og så befinder der to angribere i de to ender (bag de forsvarende spillere og foran målene).

For det boldbesiddende hold handler det om at spille bolden hurtigt rundt, så de kan få det forsvarende hold spillet fra hinanden og dermed bolden op til angriberne, som så kan score i tremandsmålene.

Kør gerne coaching ind over øvelsen med få stop, så spillerne kan reflektere over deres løsninger.

FOKUSPUNKTER

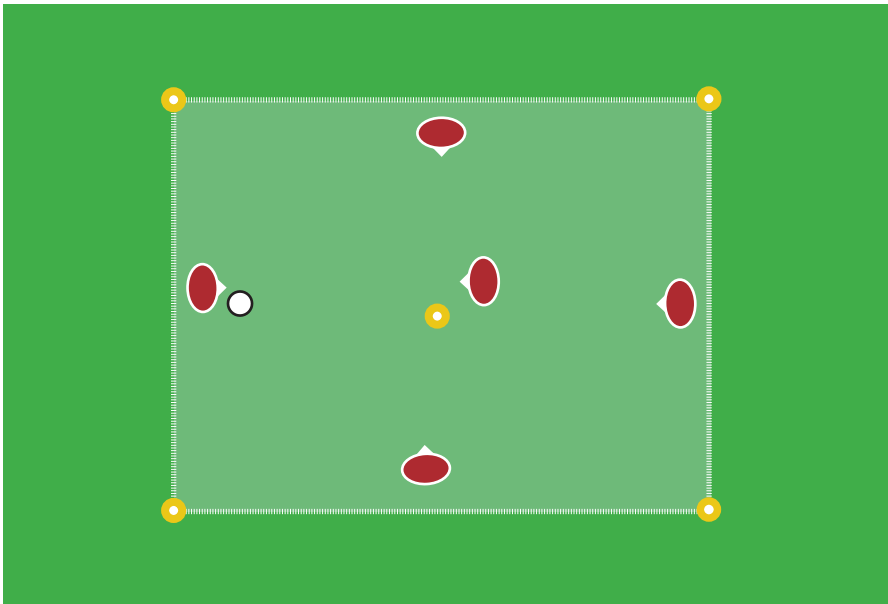
- Spil i vinkler (så der kan spilles med få berøringer)
- Komme ud af skyggen
- Spil i mellem-/bagrum
-

DIFFERENTIERING

- + Max. antal berøringer
- + Mindre bane
-
- - Gør banen større
- - Flere berøringer

KONKURRENCE

- Holdet med flest scoringer vinder
- Spil flere små kampe (3 minutters kampe) og holdet som vinder flest kampe samlet - vinder



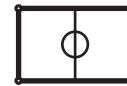
10-15 MINUTTER



5 - 20 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

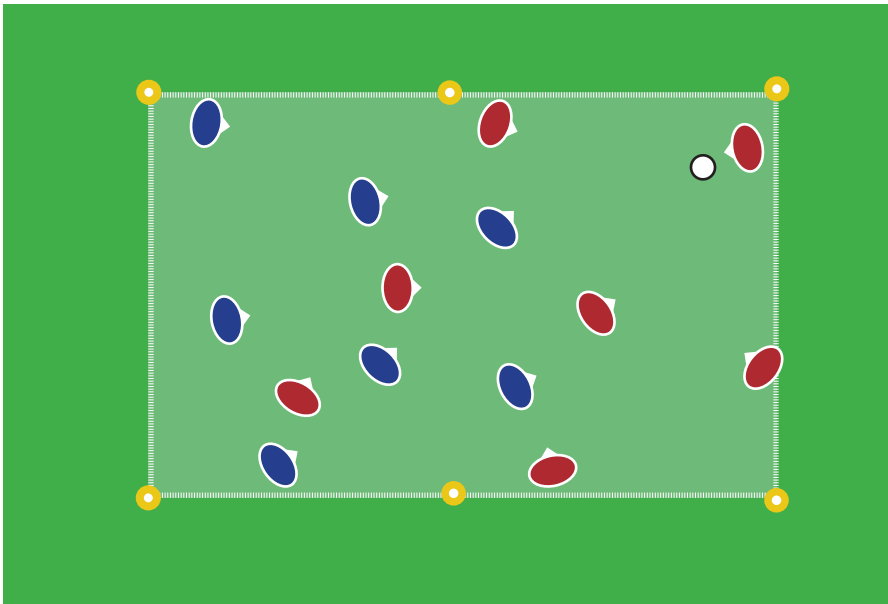
- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Orientering
- Ikke for lange 1. berøringer

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.



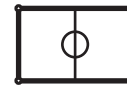
15-25 MINUTTER



10-18 SPILLERE



13- 18 ÅR



30 - 50 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne possession og bevægelighed, og så har den et element af aerob træning, idet der er mange løb involveret.

Der spilles eks. 7v7 på en aflang bane på 30*50 meter. Der scores ved at dribble bolden over modstandernes baglinje.

Når en spiller afleverer bolden til siden eller baglæns, skal spilleren selv foretage en kort sprint (5-8 meter) frem i banen, hvorved der opstår et rum, som en ny spiller kan udfylde. Samtidig skaber det noget bevægelse foran boldholderen, og noget dynamik i spillet og holdet.

Det er vigtigt i denne øvelse, at træneren motiverer til at søge afleveringer fremad, men samtidig også for at opsøge muligheden for at lave disse løb efter pasninger til siden/bagud, så spillerne ikke er bange for at "få et løb".

FOKUSPUNKTER

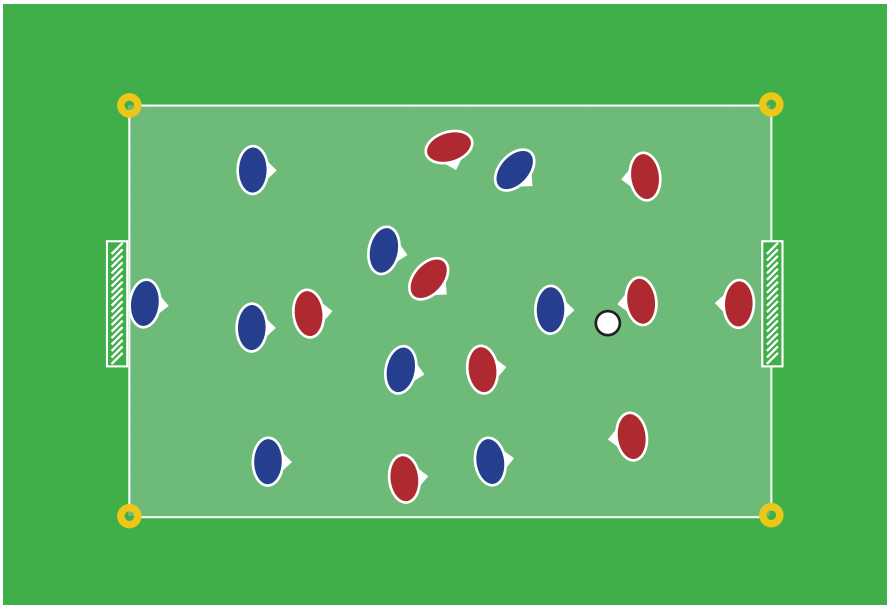
- Bevægelse uden bold
- Fylde rum/positioner op
- Kommunikation
-
-

DIFFERENTIERING

- + Gøre banen mindre
- + Flere spillere på banen
- + Maks antal berøringer
- - Gøre banen større
- - Færre spillere på banen
- - Tilføje joker(e) til holdet med bolden

KONKURRENCE

- Holdet med flest point vinder
- 10 pasninger i træk giver et ekstra point
- Point til modstanderholdet, såfremt man glemmer sin sprint



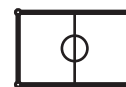
15-30 MINUTTER



8 - 22 SPILLERE



6 - 18 ÅR



X - X 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!

Banens størrelse afhænger af det antal spillere man har til rådighed.

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