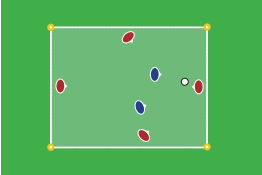
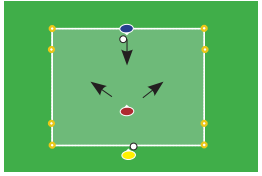
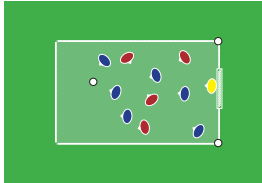
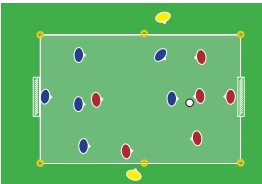
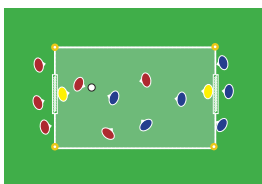
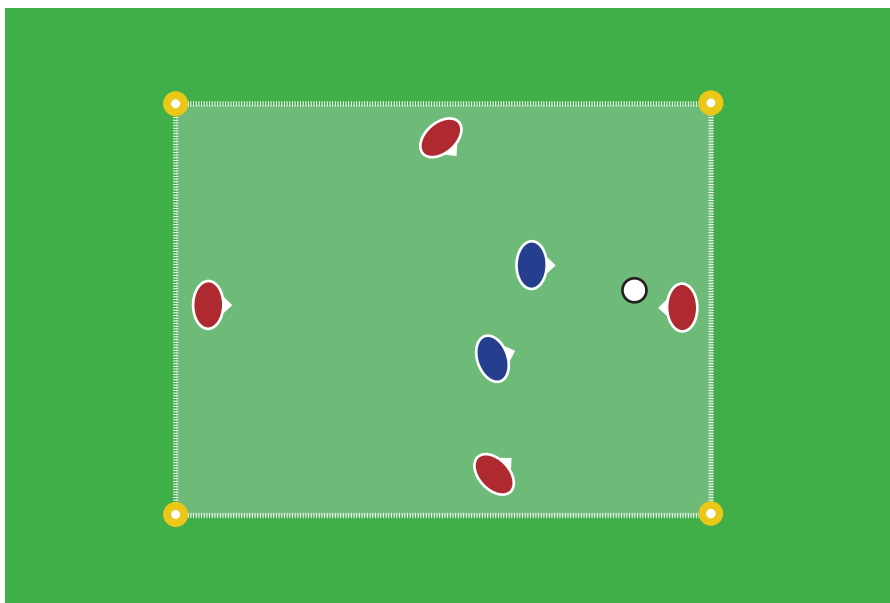


U19 // PROGRAM B

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 	8-20	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre bane - Større bane
2 15-20 min.	 <p>1. berøring https://youtu.be/u_csbxYKLPw</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv 1. berøring • Orientering • Temposkift 	5-16	<ul style="list-style-type: none"> + Orientering før modtagelse - Blødere pasninger
3 15-20 min.	 <p>Selvhenter https://youtu.be/L-G8AregfO8</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientering • Kommunikation 	10-14	<ul style="list-style-type: none"> + Man må ikke dribble bolden i spil - Tilføj joker
4 15-25 min.	 <p>6v6 med indlægsgrøfter https://youtu.be/clBHQftgsGI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zone vs. mand/mand • Kommunikation • Clearinger 	10-16	<ul style="list-style-type: none"> + 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	<ul style="list-style-type: none"> + Større bane - Mindre bane



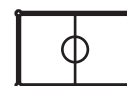
15-25 MINUTTER



8 - 24 SPILLERE



12- 18 ÅR



10 - 10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen til dette træningspas er egnet til at træne pressignaler.

Der spilles 4v2 på en bane, der er cirka 10x10 m. Fire spillere på siderne og to inde i midten. De to spillere i midten skal forsøge at erobre bolden. Man kan også spille 4v1 eller 5v2. Vær opmærksom på, at 4v1 vil gøre det betragteligt sværere at erobre bolden for spilleren i midten.

Når man har erobret bolden, bytter man plads med den spiller, som var skyld i boldtabet. Bolden er vundet, når den enten ryger ud af banen, eller er på fødderne af de erobrende spillere. Den er altså IKKE erobret, hvis den snitter/rammer en af de erobrende spillere.

Det er i denne øvelse muligt at træne pressignaler. Altså hvornår man beslutter sig for at gå i pres. Er det ved en dårlig førsteberøring ved modstanderen? En bold, der hopper? Eller noget helt tredje?

FOKUSPUNKTER

- Hvornår vil vi gå i pres?
- Lukke rum
- Tage beslutninger

DIFFERENTIERING

- + Lav banen større
- - Spil på 1. berøring
- - Lav banen mindre

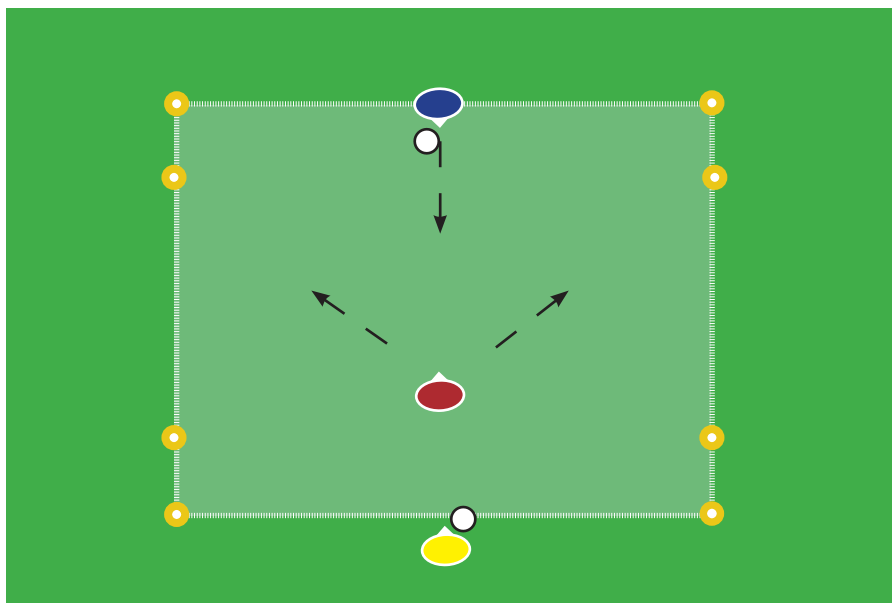
KONKURRENCE

- 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.

1. BERØRING



DBU BREDE



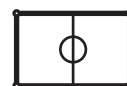
10-15 MINUTTER



6 - 12 SPILLERE



8- 16 ÅR



12 - 12 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne 1. berøringer.

Rød bevæger sig ind mod firkantens midte. Her får han en pasning fra blå, hvorefter rød tager en aktiv første berøring i retning af en af de to porte foran ham. Han laver nu et temposkift i retningen efter bolden, og dribler ned igennem porten, hvorefter han går bag rækken i denne ende.

Blå bevæger sig nu mod midten, hvor han modtager en pasning fra gul, og sådan gentages øvelsen.

Øvelsen kan laves med flere spillere, som blot danner en kø i hver ende.

Orientering:

Spilleren, der laver pasningen eller træneren giver via lyd besked på, hvor bolden skal føres hen.

Eller spilleren i midten orienterer sig inden boldmodtagelse over skulderen, hvor forreste mand i rækken med en trøje viser farven på den port, som spilleren i midten nu skal føre bolden hen til.

FOKUSPUNKTER

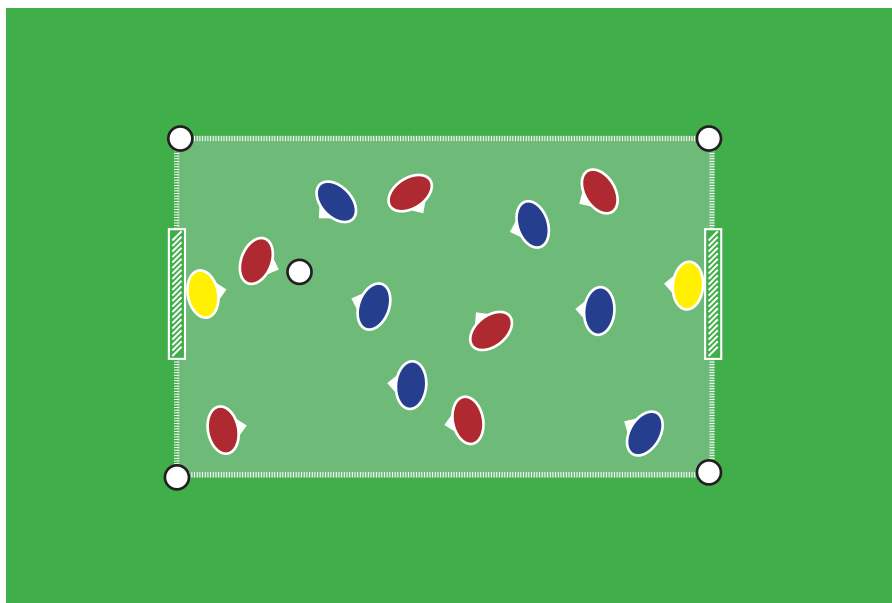
- Aktiv første berøring
- Holde bolden inden for spilafstand (temperering af første berøring)

DIFFERENTIERING

- + Orientering (se under beskrivelse)
- + Sæt et passivt el. aktivt pres på boldholder, så han skal tage sin første berøring forbi en modspiller

KONKURRENCE

- Hvis du har flere baner, kan man se, hvem som når flest runder (det må dog ikke gå udover tema og kvalitet).
- Man kan også tælle vellykkede aktioner, og se, hvem som får flest.



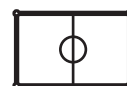
20-30 MINUTTER



10-20 SPILLERE



10- 16 ÅR



30 - 40 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne organisering i forsvaret og kommunikation. Spillet har også, hvis banen er stor nok, et fysisk element.

Banen er ca. 30x40 m. I hvert hjørne ligger der en bold – altså fem bolde i alt. Der er også et mål i hver ende. Når rødt holdt sparker bolden ud af banen, må blåt hold tage en af de fire bolde, som ligger i hjørnerne – men kun én.

Rødt hold skal selv hente bolden, de sparkede ud, og placere den dér, hvor blåt hold tog sin bold.

Dermed kommer rød en mand i undertal, og de skal hurtigt få organiseret sig, så blåt hold ikke kan udnytte det umiddelbare overtal.

Hvis der er to bolde ude af spil, bestemmer man selv, hvilket hjørne man placerer bolden.

FOKUSPUNKTER

- Kommunikation
- Orientering

DIFFERENTIERING

- + Bolden skal spilles (og ikke dribles fra hjørnerne)
- + Max. antal berøringer
-
- - Sæt en joker i spil

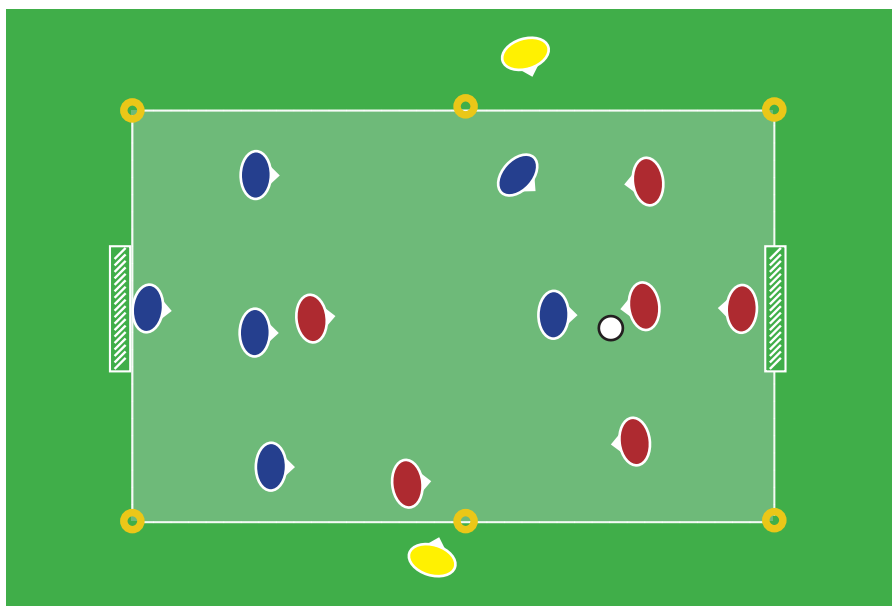
KONKURRENCE

- Holdet, som lukker færrest mål, ind vinder

6V6 MED INDLÆGSGRØFTER



DBU BREDE



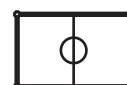
15-30 MINUTTER



10-16 SPILLERE



13- 18 ÅR



55 - 90 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne forsvarsspil i forbindelse med indlæg fra modstanderne.

De gule spillere er jokere, og man kan kun score på indlæg fra dem.

Banen kan med fordel spilles på en halv banelængde, men kan også spilles på et mindre areal, så længe der er plads til indlægsgrøfterne. Der spilles til to 11-mandsmål.

Spillet kan træne principper for, hvordan man vil dække op i forbindelse med indlæg. Hvilke positioner gør hvad? Og er man zoneorienteret el. mandsorienteret? Man kan samtidig træne clearinger, og om der er bestemte områder på banen, som man ønsker at ramme i forbindelse med en clearing.

FOKUSPUNKTER

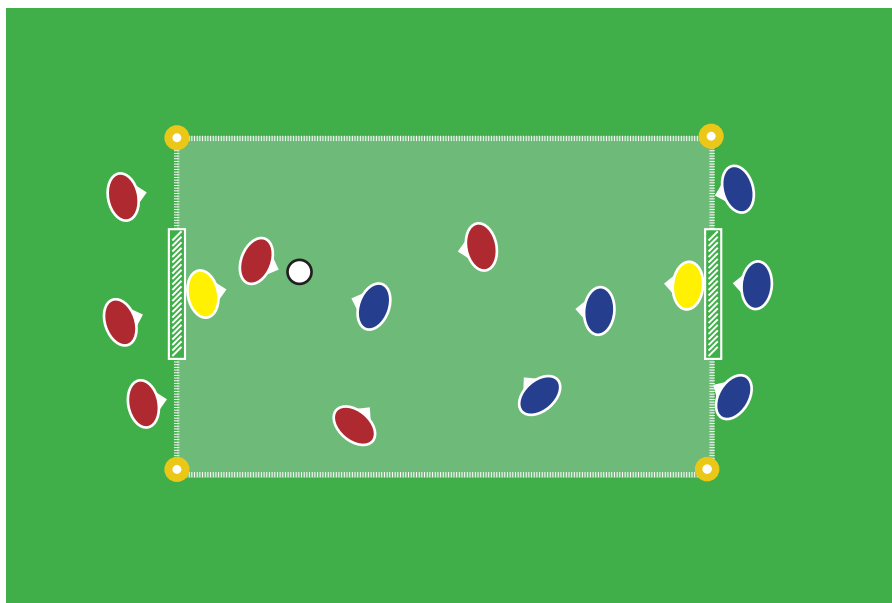
- Type af forsvarsspil ved indlæg
- De enkelte positioners opgaver
- Kommunikation
- Clearinger

DIFFERENTIERING

- + Spil med spillere over midten, så forsvaret kommer i undertal
- - Begrænsninger for spillere over midten, så forsvaret kommer i overtal

KONKURRENCE

- Holdet med flest mål vinder



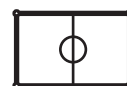
20-30 MINUTTER



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 á 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

- Sprinte i pres
- Blokere
- Beskytte mål
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)

DIFFERENTIERING

- + Gør banen større
- - Gør banen mindre
- - Keeper må ikke spilles
- - Der må ikke scores på sin første berøring

KONKURRENCE

- Holdet, der lukker færrest mål ind, vinder