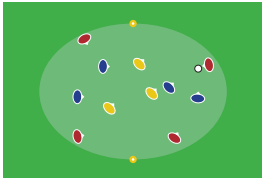
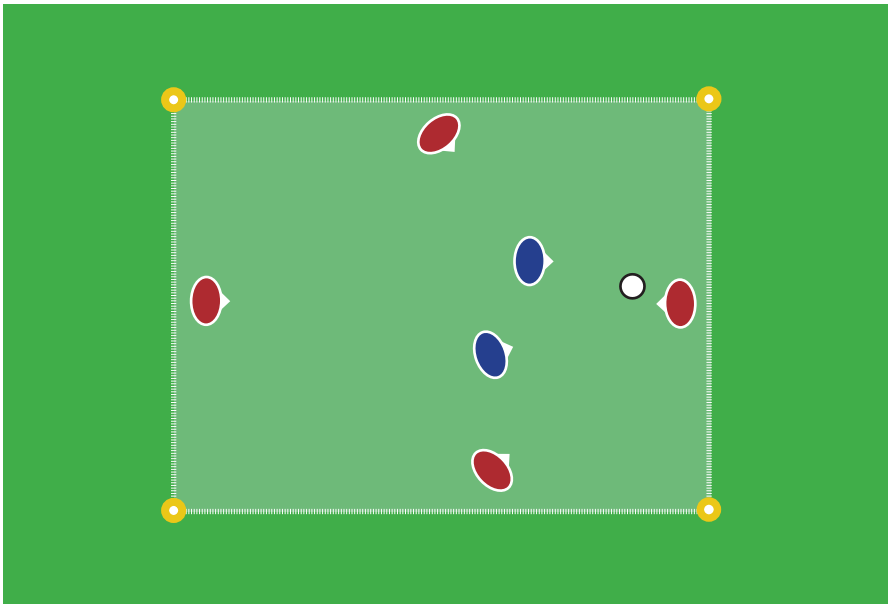


U19 // PROGRAM A

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>Guardiola https://youtu.be/ohv1rDUjnek</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pasninger Skabe vinkler 	6-18	<ul style="list-style-type: none"> + Maks. antal berøringer - Alle jokere må bevæge sig frit
3 20-25 min.	 <p>6 v 6 + 3 https://youtu.be/qtcyZURwum4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Orientering Åbne op i kroppen Ud af skyggen 	12-18	<ul style="list-style-type: none"> + Maks. antal berøringer - Større bane
4 15-20 min.	 <p>5 v 5 med bander https://youtu.be/ljgBVKfaZTU</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ud af skyggen Bevægelse Positionering 	12-20	<ul style="list-style-type: none"> + Maks. antal berøringer - Tilføj joker
5 15-30 min.	 <p>Kamp</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



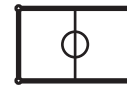
15-25 MINUTTER



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

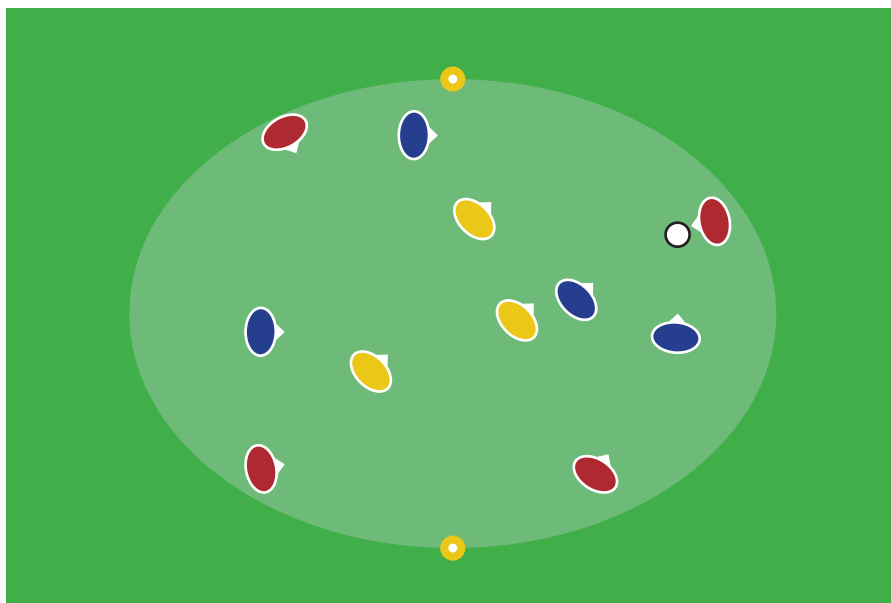
- Hvornår vil vi gå i pres?
- Lukke rum
- Tage beslutninger

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.



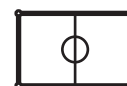
15-25 MINUTTER



11-13 SPILLERE



13- 18 ÅR



18 - 18 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne hurtigt og sikkert pasningsspil.

Banen er ca. 9x18 m. (samme mål som midtercirklen). Øvelsen kan med fordel spilles derinde, men kan sagtens spilles andre steder på banen. Banen er delt op på midten, så der er to felter.

Der er tre hold: 4v4+3. Det boldbesiddende hold er sammen med de tre gule jokere. Det hold, som sammen med jokerne er i boldbesiddelse, står ude i cirklen. Det erobrende hold er placeret inde i cirklen. De to hold skifter løbende plads, alt efter hvem der har bolden. De tre jokere udgør midteraksen fra bund til top.

Den eneste spiller, som må befinde sig på begge halvdele, er den midterste joker.

FOKUSPUNKTER

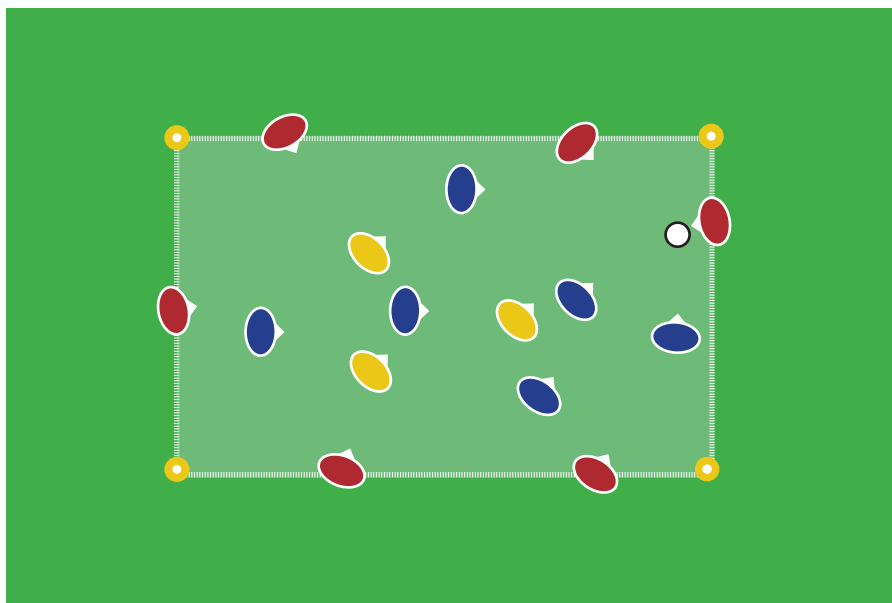
- Skab vinkler og trekanter
- Orientering
- Spil forbi nærmeste modspiller (skab tid)

DIFFERENTIERING

- + Max. antal berøringer
- + Gør banen mindre
-
- - Gør banen større
- - Flere berøringer

KONKURRENCE

- Holdet med flest pasninger i træk vinder
- Point for 8 sammenhængende pasninger
- Flest pasninger i alt vinder



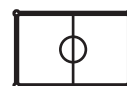
20-25 MINUTTER



12-18 SPILLERE



13- 18 ÅR



30 - 50 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne possession for det boldbesiddende hold.

Der spilles 6v6 med 3 jokere på en aflang bane ca. 30x50 meter. Det boldbesiddende hold positionerer sig på kanten af firkanten med én i hver ende og 2 på hver side, mens de 3 jokere tager position i midten af banen. Det pressende hold starter i midten af firkanten og presser derfra.

Der kan spilles på tid, så bolden afleveres tilbage efter erobring, eller der kan spilles med omstilling, hvor rollerne bytter ved erobring, og det nye boldbesiddende hold skal indtage deres positioner, mens der kan genpresses fra det hold, der tabte bolden.

Positionerne minder om det færdige spil (1 stopper, 2 backs, 2 kanter og en angriber med 3 midtbanespillere som jokerne). De er udgangspunkter, men må gerne være fleksible.

FOKUSPUNKTER

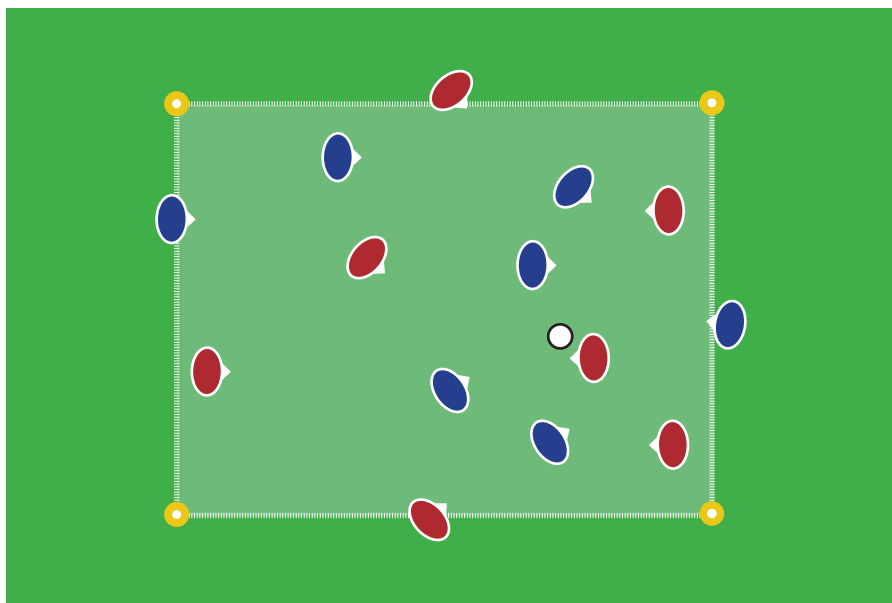
- Kropsholdning (åbne op)
- Positionering/spilbarhed (ud af skyggen og skabe vinkler)
- Orientering

DIFFERENTIERING

- + Mindre bane
- + Max antal berøringer
- - Gør banen større
- - Færre spillere på holdene

KONKURRENCE

- Holdet med flest pasninger i træk vinder
- Point for 8 sammenhængende pasninger
- Flest pasninger i alt vinder



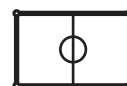
15-25 MINUTTER



12-20 SPILLERE



14- 18 ÅR



30 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er beregnet til at træne possession for det boldbesiddende hold. Samtidig er der et aerobt element, da der løbes mange meter.

Der spilles på en bane á 30x30 meter. Ved ulige antal kan en 5. bande indsættes i midten af spillet. Banderne må ikke spille til hinanden.

Der spilles 5v5 i midten af firkanten med 4 bander – 2 fra hvert hold, som står over for hinanden. Ved spil til egen bande bytter man plads med denne. Hvert hold har altså en spilleretning med en bande i hver side, kan man sige.

Da øvelsen kan være ret hård, kan der med fordel spilles i intervaller. Eks. 3 perioder á 4 minutter hver med 1-2 minutters pause imellem.

FOKUSPUNKTER

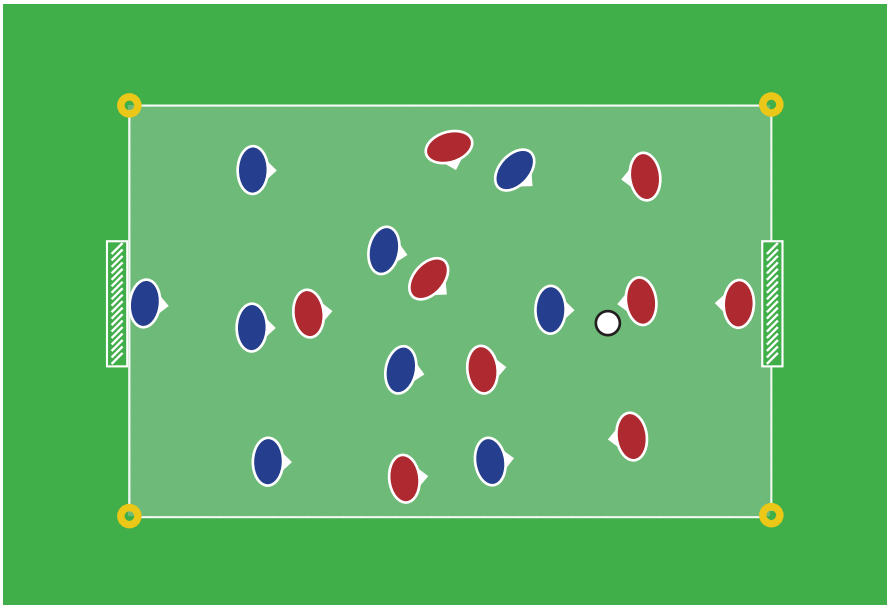
- Kom ud af skyggen
- Afstand til banden ved aflevering
- Bevægelse, positionering
- Pasninger og 1. berøring
- Pres

DIFFERENTIERING

- - Større/mindre bane
- - Kortere/længere intervaller
- - Flere/færre spillere pr. hold
- - Evt. flere bander
- - Evt. joker(e)
- - Antal berøringer

KONKURRENCE

- Tæl point, hver gang et hold har et succesfuldt bandebytte
- 8 pasninger i træk giver 1 point



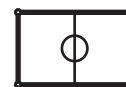
15-30 MINUTTER



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 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

- + Lav 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