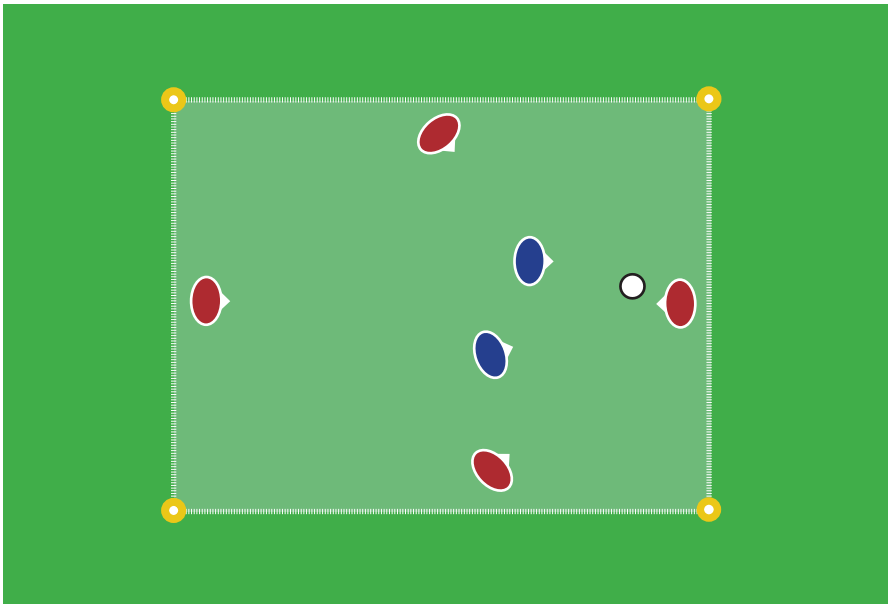


U16 // PROGRAM B

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 10-20 min.	 <p>Timeglasset https://youtu.be/CSyuqduz9bQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> Åbne op i kroppen Aktiv 1. berøring Spil på fjerneste ben 	8-20	+ Kør øvelse med flere bolde - Blødere pasninger
3 15-25 min.	 <p>6 v 6 + 3 https://youtu.be/qtcyZURwum4</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ud af skyggen Skabe vinkler Spil forbi første pres 	10-12	+ Maks. antal berøringer - Indsætte joker
4 15-25 min.	 <p>United - spillet https://youtu.be/tu0bR4b2k7o</p>	<ul style="list-style-type: none"> Orientering 	10-14	+ Mindre bane - Færre spillere
5 15-30 min.	 <p>Kamp</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op 	12-22	+ Kun scoring efter aktiv 1. berøring - Indsætte joker



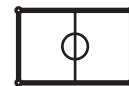
15-25 MINUTTER



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

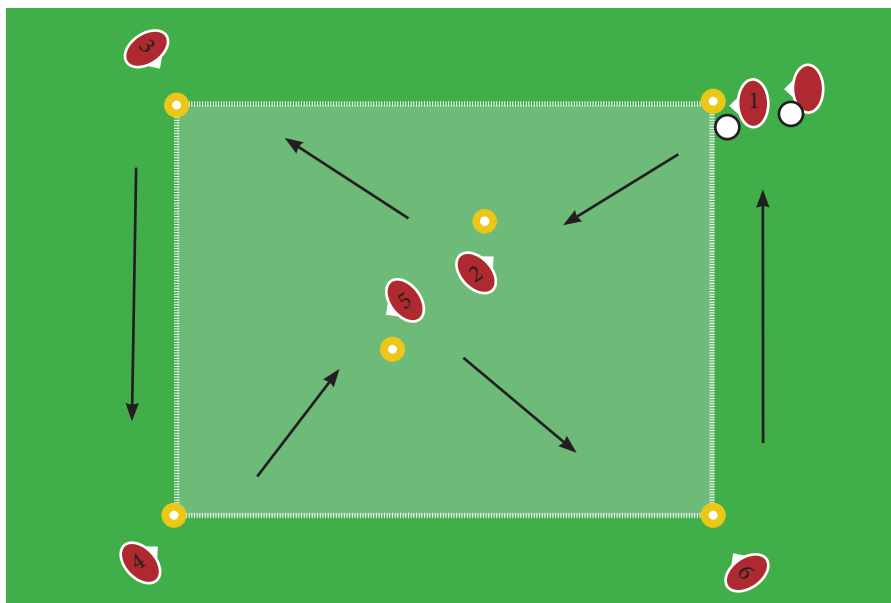
- Hvornår vil vi gå i pres?
- Lukke rum
- Tage beslutninger

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.



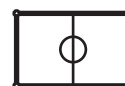
10-20 MINUTTER



8 - 16 SPILLERE



9 - 13 ÅR



15 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Banen er ca. 12x16 m. I midten af rektanglet er der to toppe, der står forskudt, så de nærmest danner et skævt timeglas.

Bolden starter ved spiller 1, som spiller bolden på den nærmeste top inde i firkanten. Spiller 2 tager en aktiv førsteberøring og afleverer til spiller 3.

Spiller 3 spiller den lige over til spiller 4, som så spiller den ind i den nærmeste top inde i firkanten igen. Spiller 4 afleverer ud til spiller 5, som spiller den over til spiller 6, som dribler bolden over, hvor øvelsen startede.

Alle pasninger skal spilles uden om toppene, og køres begge veje. Man følger bolden, når man har afleveret den.

FOKUSPUNKTER

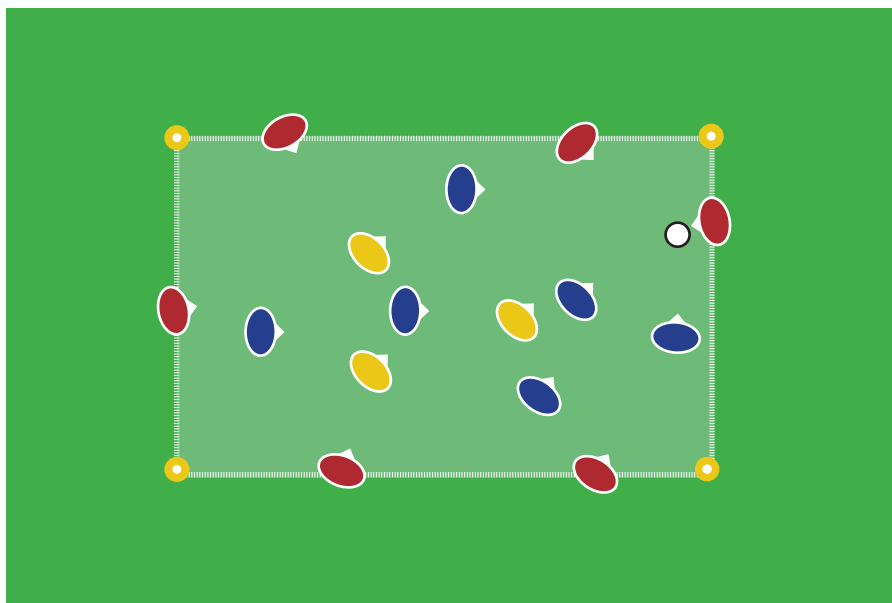
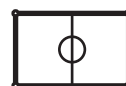
- Spil på fjerneste ben
- Spil uden om toppene
- Aktiv førsteberøring
- Åbne i kroppen

DIFFERENTIERING

- + Start boldene hurtigere
- + Højere tempo
- - Lad spillerne dribble bolden halvejs
- - Lavere tempo

KONKURRENCE

- Hvis man har nok spillere til rådighed, kan man sætte to baner op. Det hold, der når flest omgange på 3 minutter, har vundet.
- Hvor mange runder kan holdet nå på 3 minutter?

**20-25 MINUTTER****12-18 SPILLERE****13- 18 ÅR****30 - 50 METER**

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne opbygningsspil 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

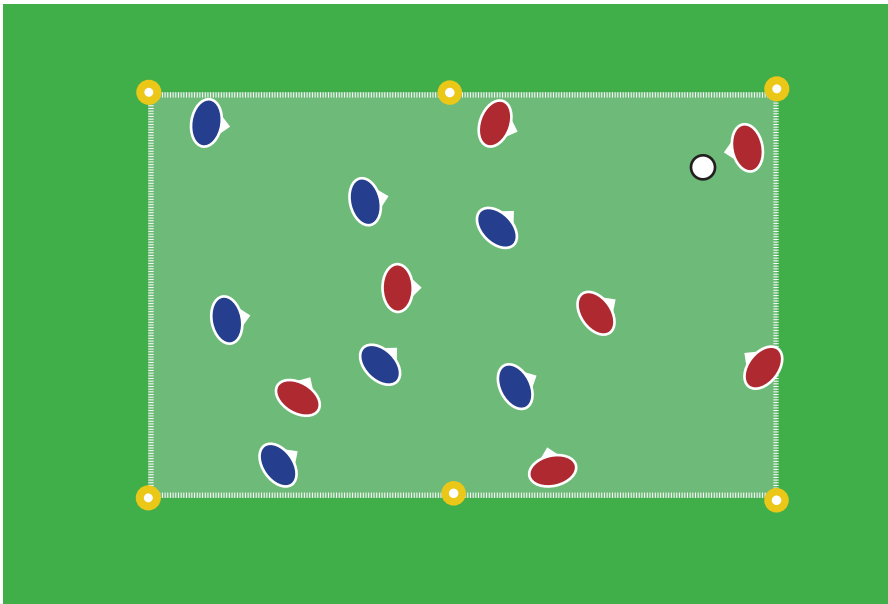
- Kropsholdning (åbne op)
- Positionering/spilbarhed (ud af skyggen og skabe vinkler)
- Orientering
- Spil forbi første pres

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



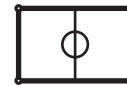
15-25 MINUTTER



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 30x50 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

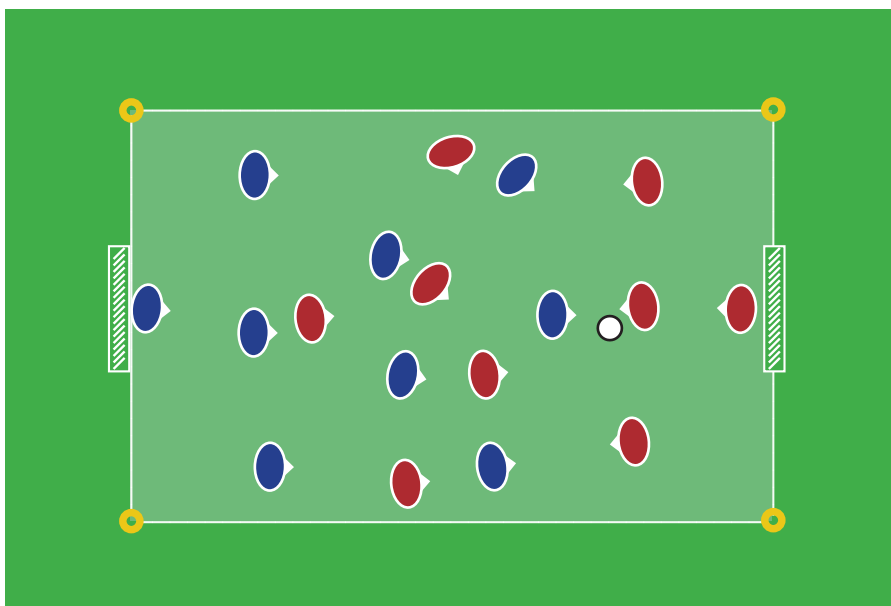
- Positionering/spilbarhed (ud af skyggen og skabe vinkler)
- Spil forbi første pres (løsningsmuligheder)

DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- + Flere spillere på banen
- + Maks. antal berøringer
- - Gør banen større
- - Færre spillere på banen
- - Tilføj 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



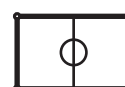
15-30 MINUTTER



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 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