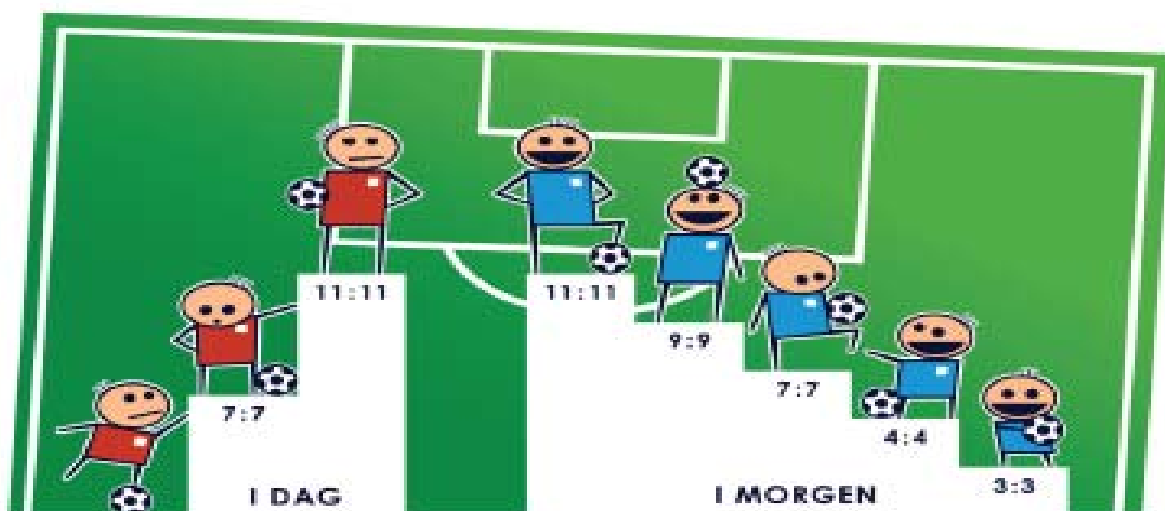


Aldersrelateret Træning



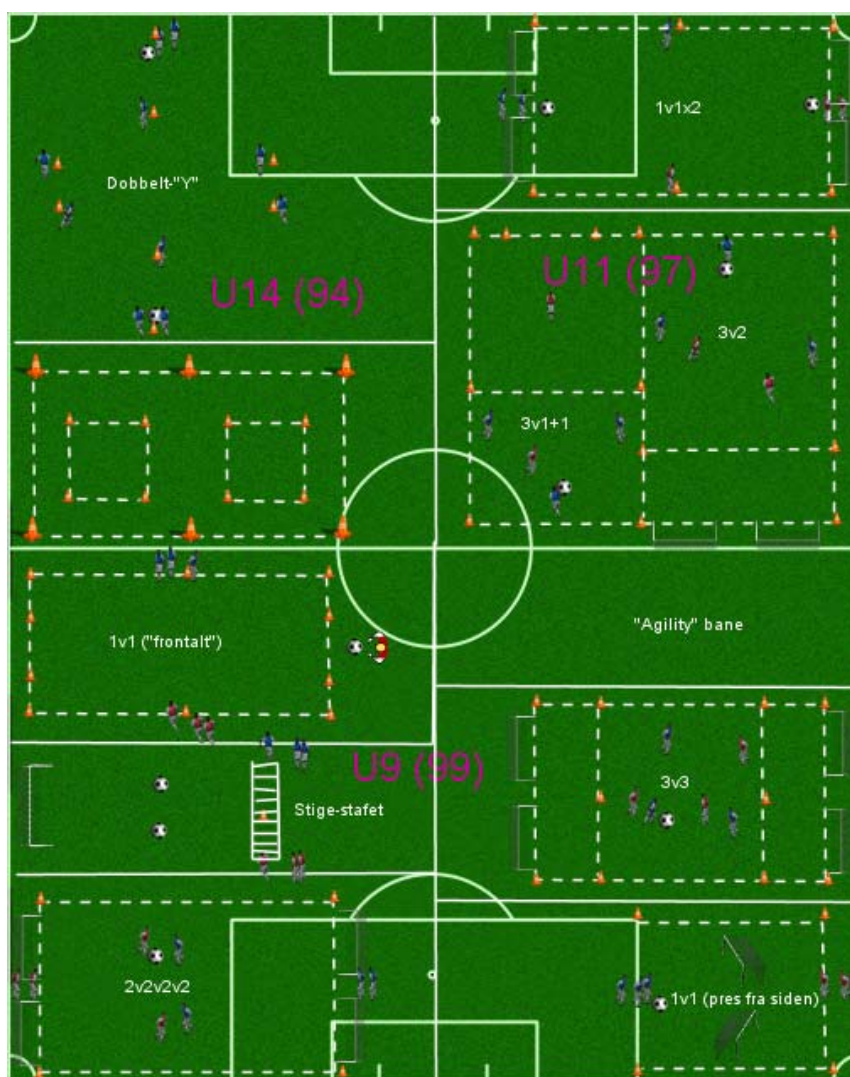
i

Lyngby Boldklub

Fra 1v1 til det færdige spil

Træning	U5-9 <i>Atomer</i>	U10-12 <i>Molekyler</i>	U13-14 <i>Helhed</i>
Dimension	Individ	Struktur (relation)	Formation (hold)
Spilformer	1v1, 2v1, 2v2	3v1-4v4	5v2-9v9
Fokus	Udfordre, vende, beskytte sin bold, dribble eller aflevere, gøre sig spilbar	Over- og undertal, skabe trekanter, dybde og bredde	Skabe flere lag og vinkler, spille ind centralt for at vende spillet, possession

Oversigtsbillede

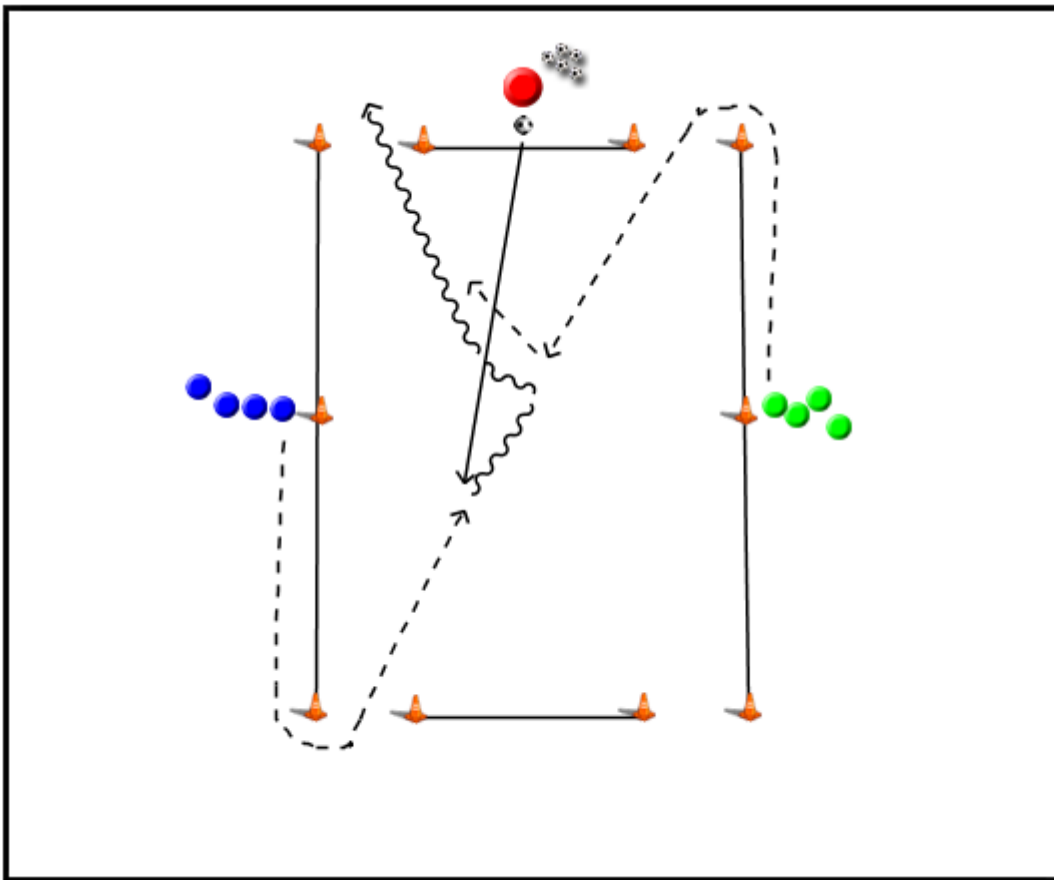


U9 (99) Program

1. Fangelege (ej ill.)

2. 6 stationer

A) 1v1 frontalt



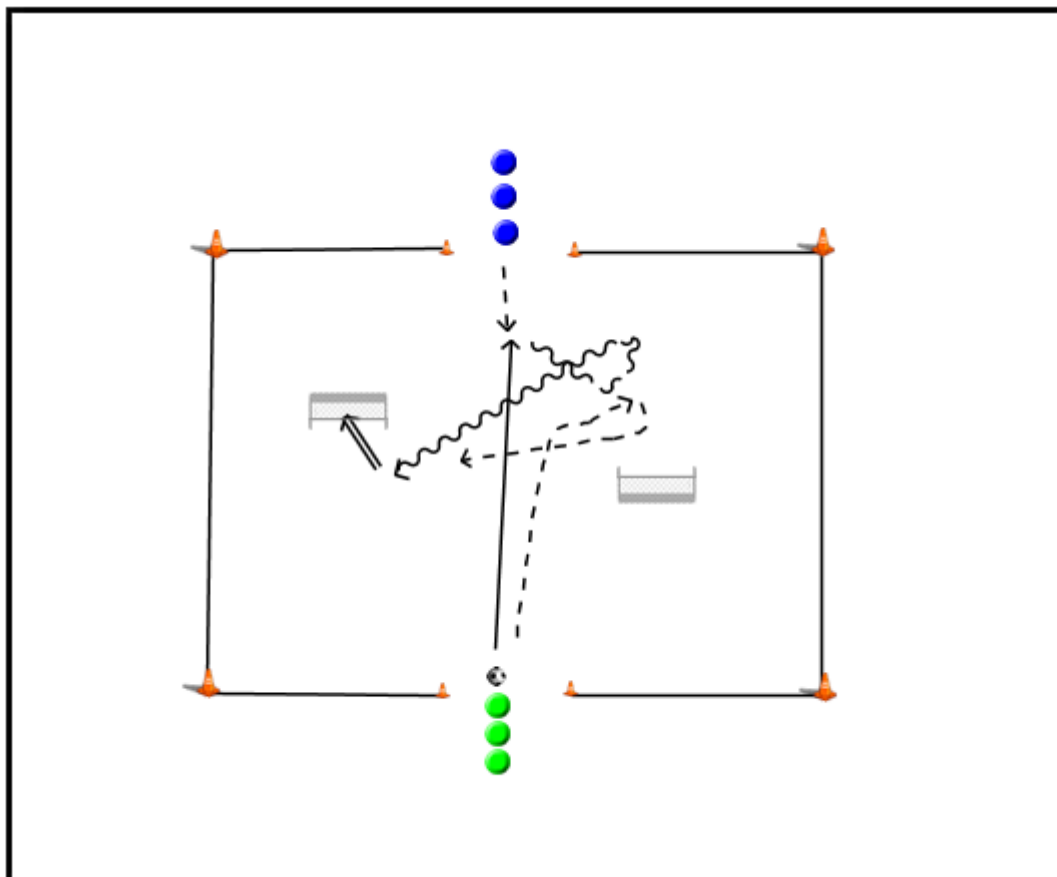
Beskrivelse:

På trænerens (rød) signal sprinter en blå og en grøn spiller hver sin vej rundt om en hjørnekegle og ind på banen. Herefter spiller træneren en bold ind til blå som forsøger at score ved at dribble igennem et af de 2 øverste keglemål. Hvis grøn erobrer bolden søger han scoring i de to modsatte mål.

Fokus:

- Afprøve/udnytte finter med forsvareren foran sig (eks. "Husmands-finte" m.fl.)
- Udfordre i høj fart

B) 1v1 sidevendt



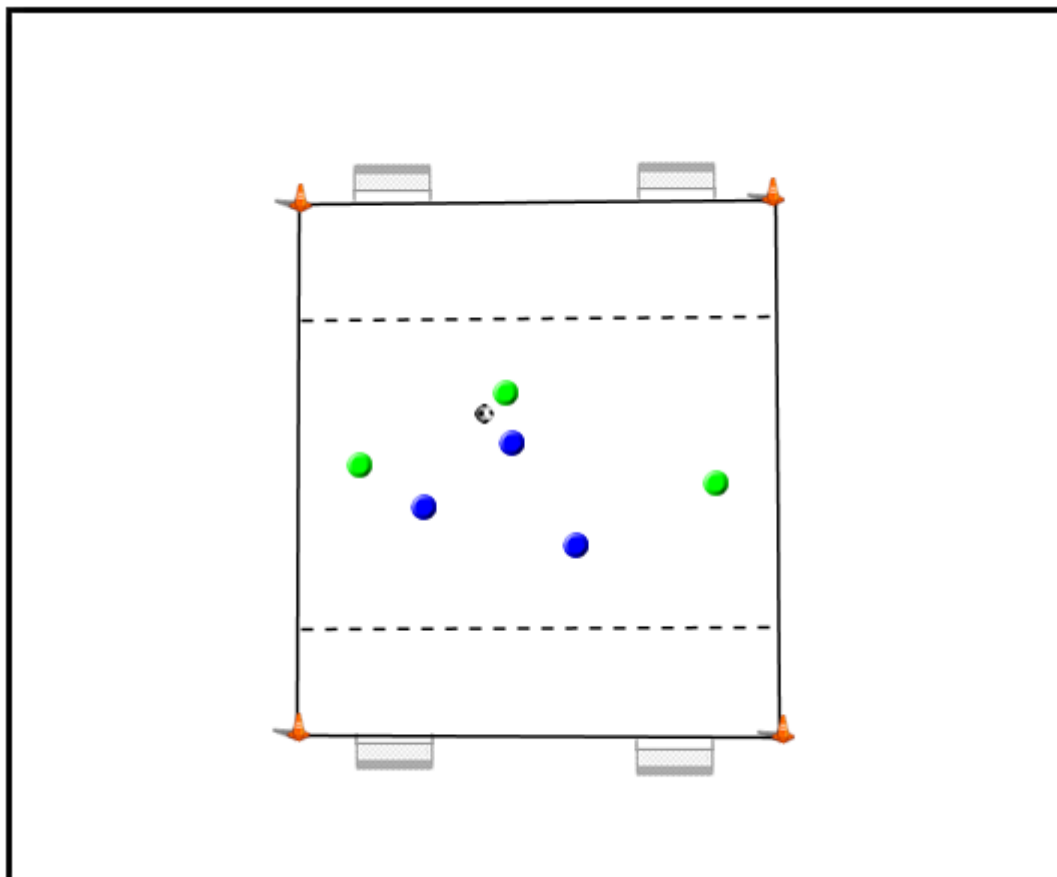
Beskrivelse:

Den forreste blå spiller sætter spillet i gang med en pasning til den forreste grønne spiller, som forsøger at score i et af de to små modsatrettede mål.

Fokus:

- Afprøve/udnytte finter med pres fra siden (stopfinter/vendinger)
- Timing i finterne (fornemmelse for pres)
- Beskytte bolden i vendingen (kroppen ml. modstander og bold)

C) 3v3 (Horst Wein "mini-soccer")



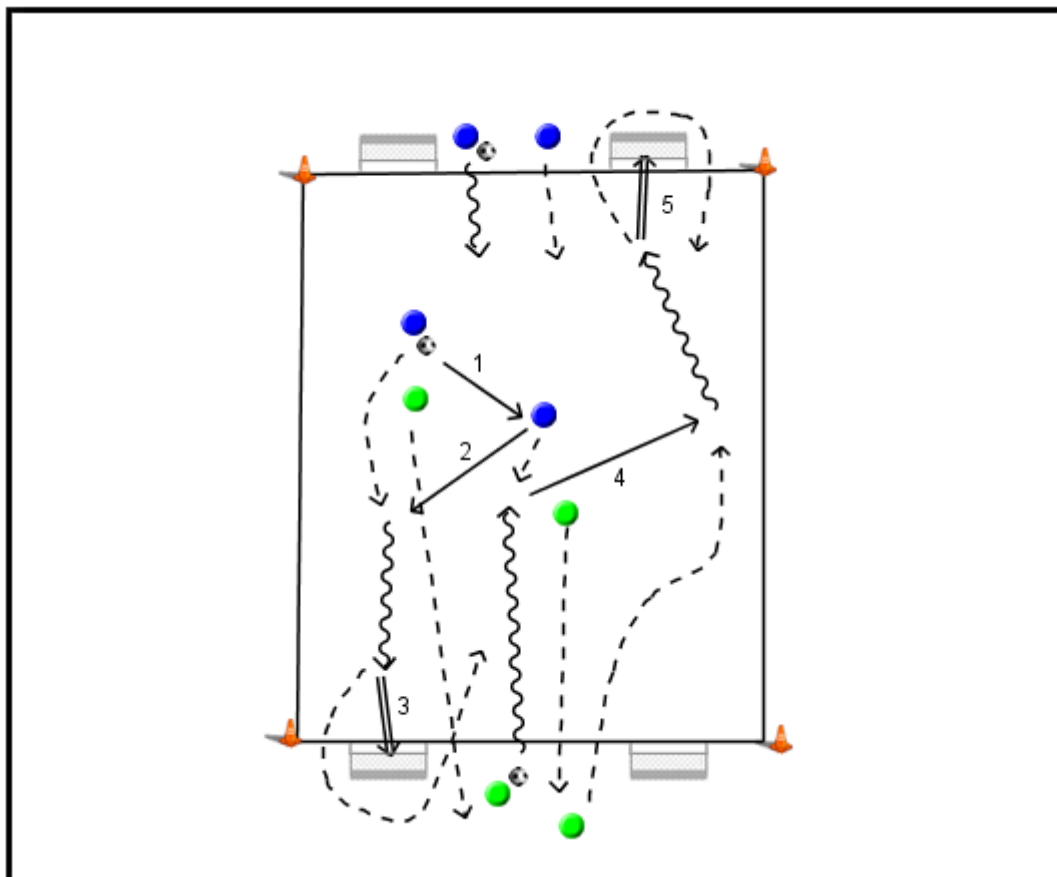
Beskrivelse:

Der spilles 3v3 med 2x2 mål og scoringszoner.

Fokus:

- Selv opdage løsninger
- Skabe og udnytte frie områder

D) Kontra-spil (2v2v2v2)



Beskrivelse:

Der spilles 2v2 med 1 ventende hold i hver ende. Det scorende hold (blå) bliver på banen, men spilleren der scorer skal efterfølgende rundt om et mål. Det hold der scores imod (grøn) forlader banen og et nyt træder med det samme ind med en ny bold.

Fokus:

- Skabe og udnytte 2v1 situationer
- Omstillinger

E) "Agility" bane



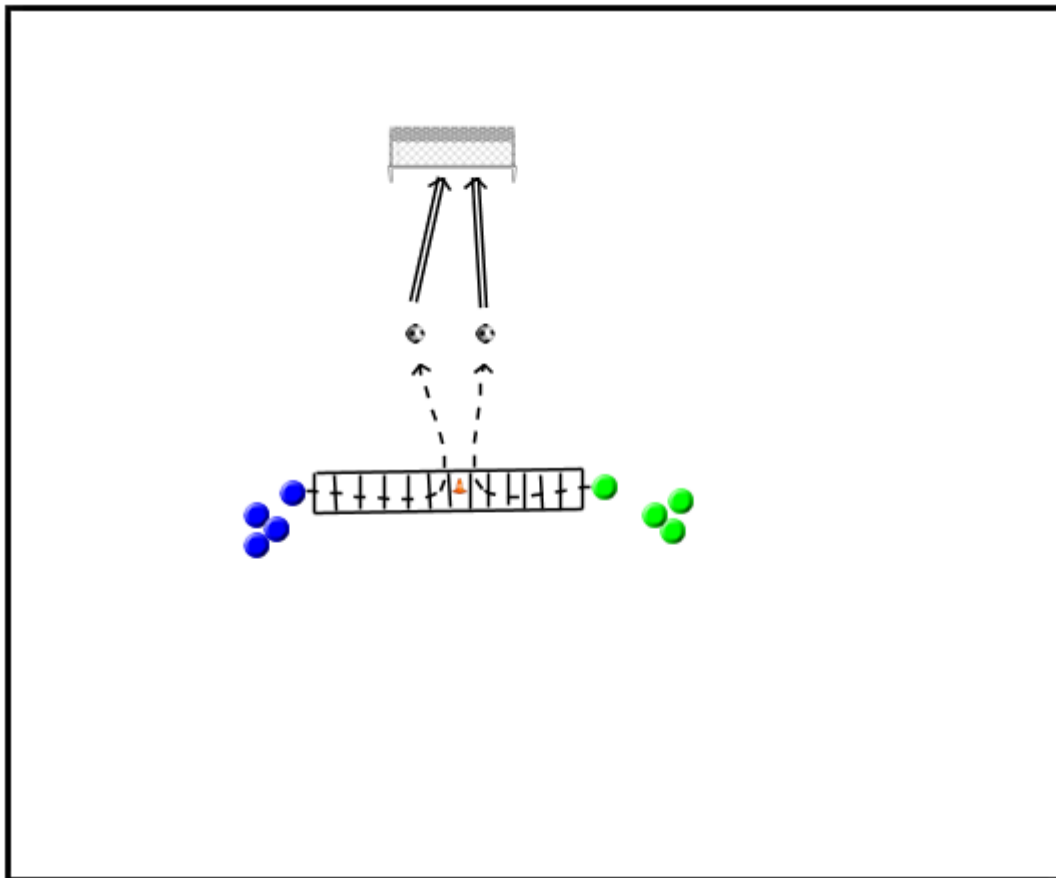
Beskrivelse:

Forhindringsbane med diverse kolbøtter, hop ml. ringe, over/under hække, zig-zag ml. stænger integreret med hovedstød og afslutninger.

Fokus:

- Kropskontrol, koordination og behændighed
- Holde/genfinde balancen efter forskellige vægtforskydninger/ i forskellige yderstillinger
- Hurtige fødder

F) Stige-stafet m. afslutning



Beskrivelse:

På signal starter en blå og en grøn spiller fra hver sin ende af stigen samtidig. Der løbes med forskellige rytmer gennem stigen indtil man møder keglen i midten, hvorefter der sprints til afslutning.

Fokus:

- Hurtige fødder
- Afslutninger

U11 (97) Program

1. Koordinationsøvelser på bolden



Beskrivelse:

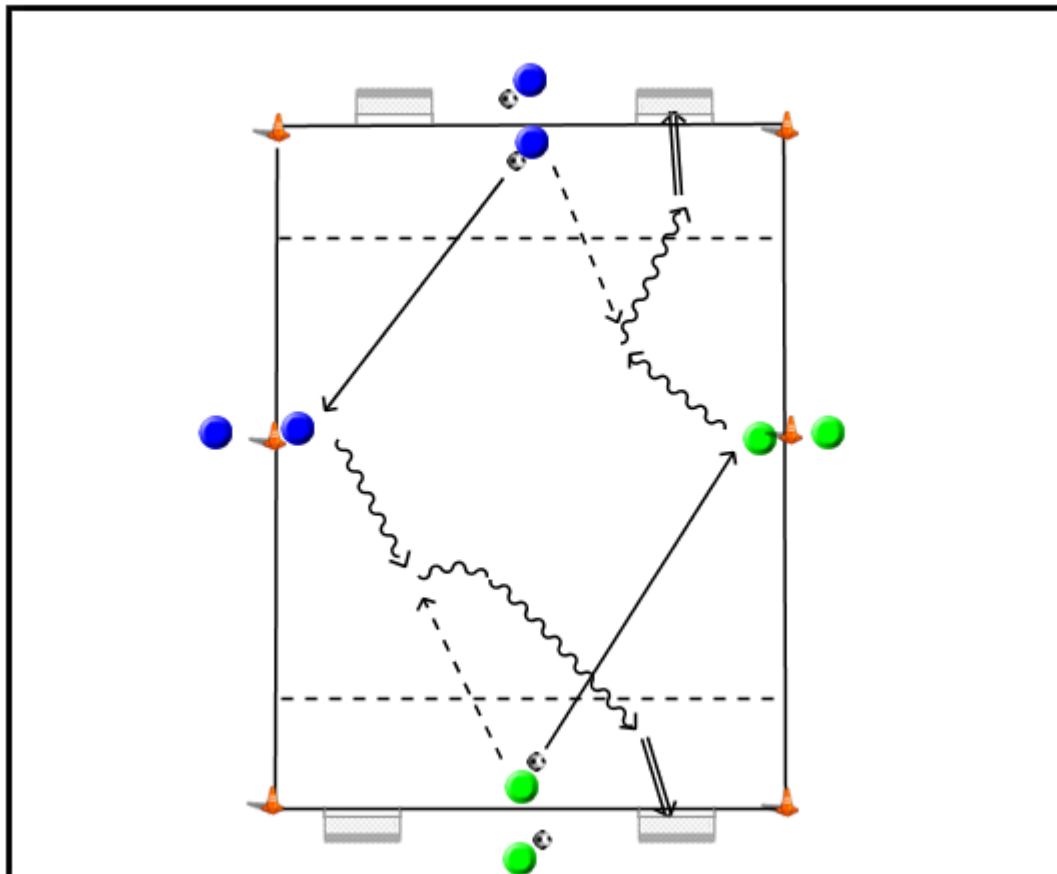
Diverse driblerytmer i kaos-organisation.

Fokus:

- Boldføling
- Rytmeformemmelse
- Retnings- og temposkift
- Balance
- Hurtige fødder

1. 2 stationer

A) 2x1v1

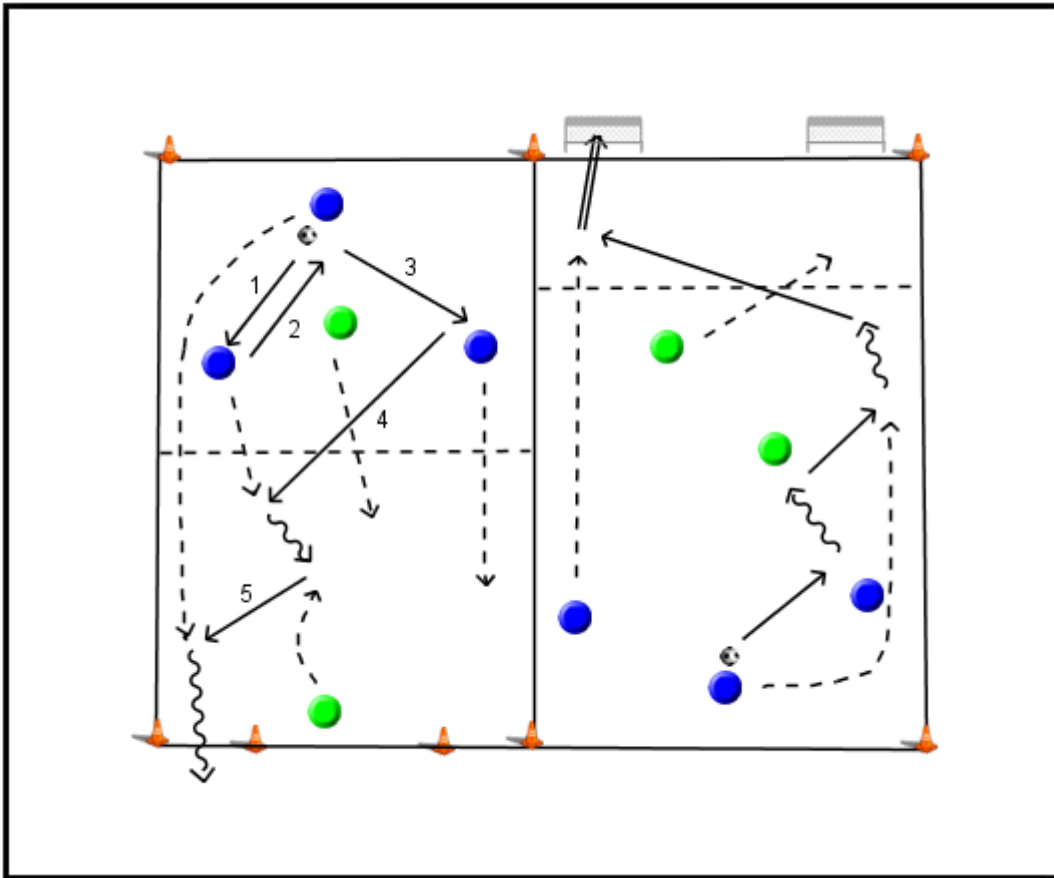


Beskrivelse:

2 1v1 situationer sættes i gang samtidig ved at de 2 blå og grønne spillere på mållinien afleverer til sine respektive makkere på midten. Herefter spilles der indtil begge bolde er ude af spil.

Fokus:

- Udfordre "frontalt"
- Omstilling (hjælpe sin makker når ens egen 1v1 situation er slut)
- Opmærksom på om spillet ændrer sig fra 1v1 til 2v2
- Udnytte evt. overtal

B) 2x3v2Beskrivelse:

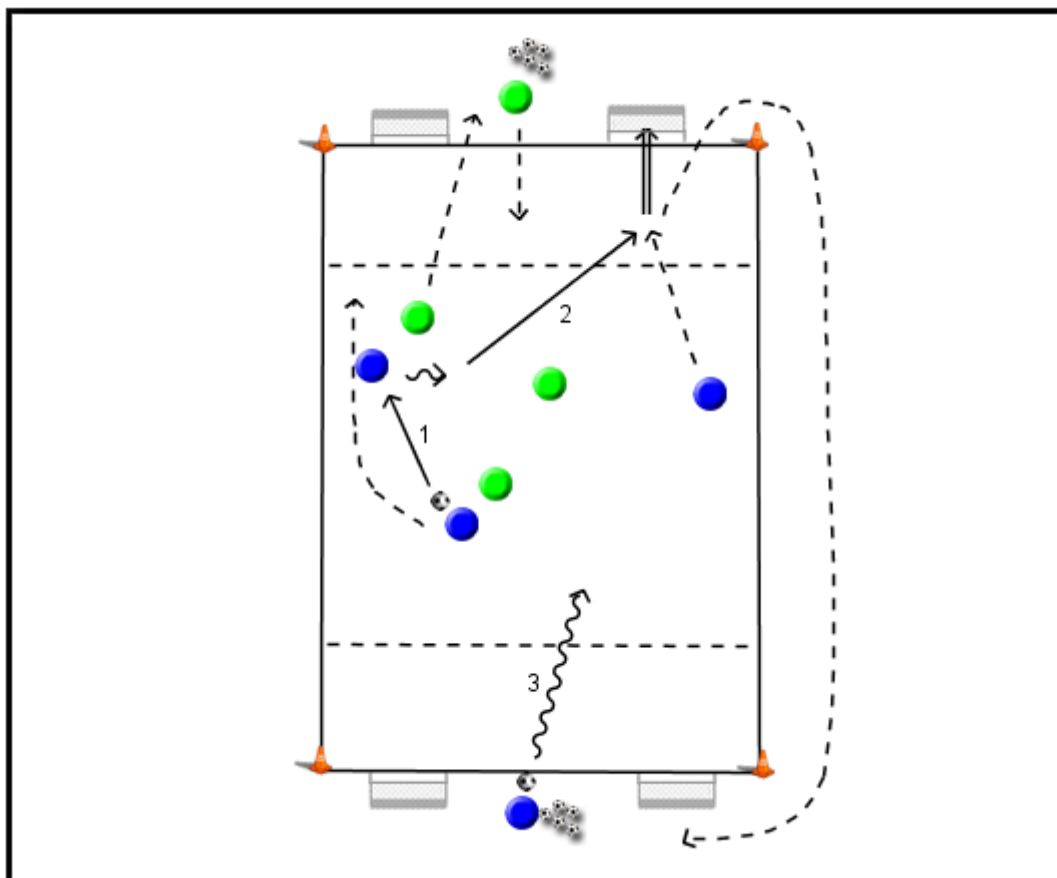
2 3-mands hold cirkulerer ml. 2 forskellige 3v2 situationer. På den ene bane spilles der 3v2 til 2 små mål i en scoringszone, mens der på den anden bane spilles 3v1 på den ene halvdel indtil man har lavet minimum 3 pasninger i træk, hvorefter man må søge gennembrud på den modsatte halvdel, hvor endnu en spiller forsvarer 2 keglemål.

Fokus:

- Skabe og udnytte overtal
- Vælge den mest gunstige 2v1 situation
- Timing i pasninger og løb uden bold
- Overgang fra possession til gennembrud (opbygnings- til afslutningsspil)

2. 2 spil

A) 3v3 (m. "flyvende" udskiftning v. scoring)

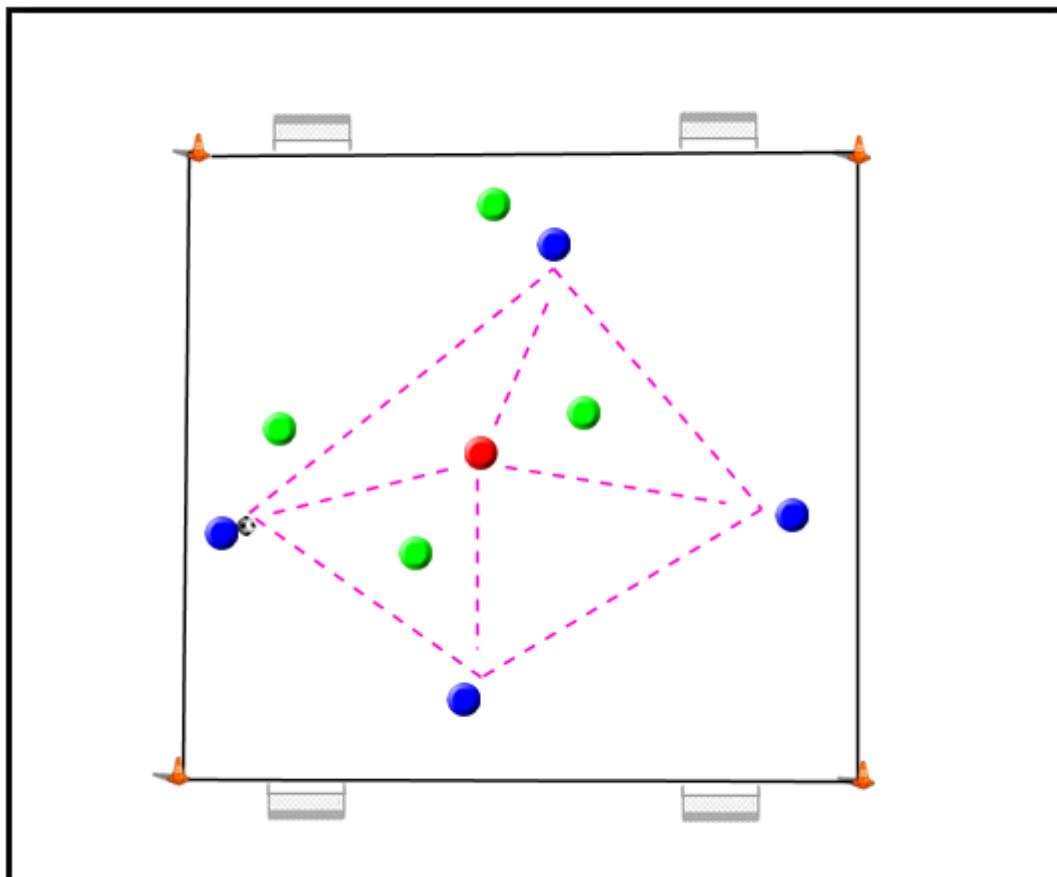


Beskrivelse:

Der spilles 3v3 med en udskifter på hvert hold. Der er udskiftning ved scoring, hvor det scorende holds udskifter træder ind med en ny bold. Udskifteren bestemmer hvem der skal ud.

Fokus:

- Skabe/udnytte overtal
- Omstillinger

B) 4v4 m jokerBeskrivelse:

Der spilles 4v4 m. "Joker". Minimum 3 pasninger i træk før scoring.

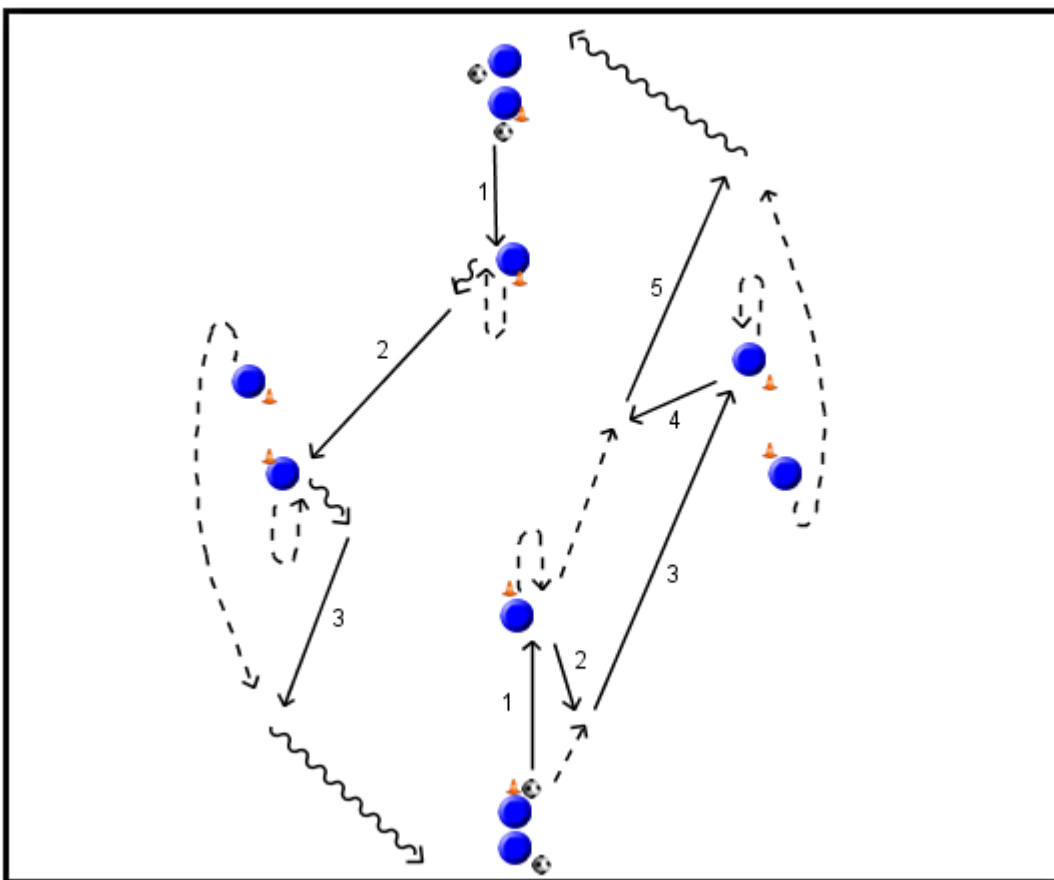
Fokus:

- Skabe bredde/dybde rundt om en central spiller
- Gøre banen stor i boldbesiddelse (udnytte frie områder)

U14 (94) Program

1. Spring/sprint på stige integreret m. afslutninger (ej ill.)
2. Pasningsøvelser

A) ”Dobbelt-Y”



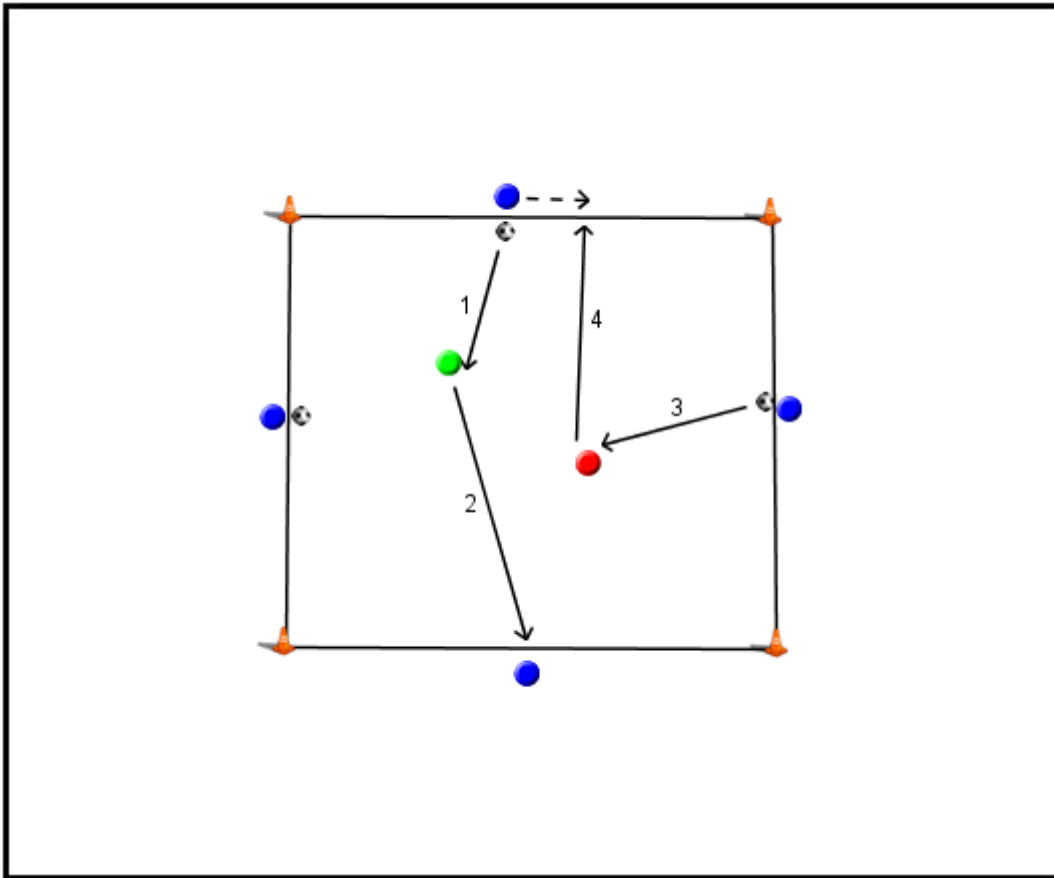
Beskrivelse:

Diverse variationer (bl.a. med overlap/spil på 3. mand) af den velkendte ”Y-skabelon” med indbyggede valgmuligheder. Spilleren der modtager bolden kan/skal vælge om han vender med bolden eller lægger af, løber dybt eller tilbyder sig i fødder.

Fokus:

- Tydelighed i bevægelser og kommunikation
- Timing i pasninger og løb

B) Perception/vendinger



Beskrivelse:

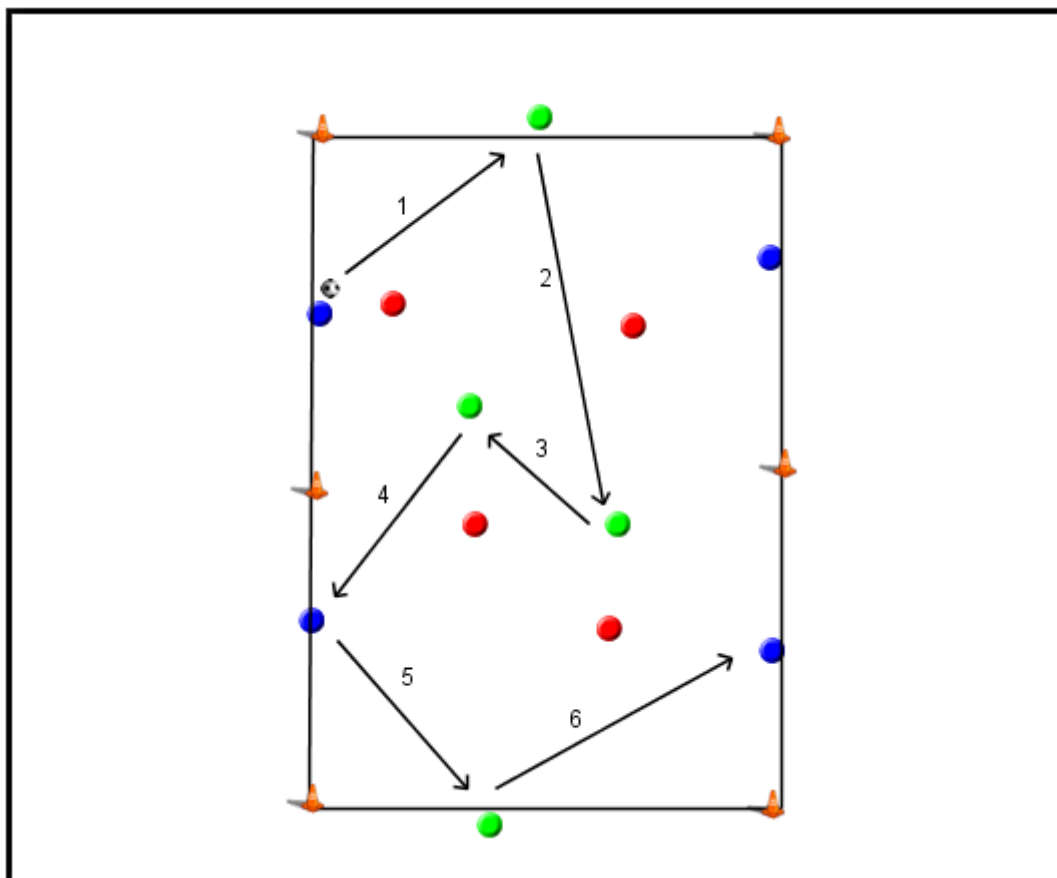
4 spillere (blå) er placeret på siderne af en 4-kant, 3 af dem har en bold. Inden i 4-kanten ligger 2 spillere (rød og grøn) uden bold. Disse 2 modtager samtidig bolde fra de blå, vender og spiller ud på en anden blå uden bold.

Fokus:

- Modtage bolden sidevendt og på fjerneste fod
- Orienter sig på afspilsmuligheder inden, under og efter boldmodtagelse
- Skabe vinkler i forhold til pasnings-afsender og modtager
- Kommunikation (øjeblikkontakt, kropssprog og lyd)

3. Possession-spil

A) Vende-spil (4v4+4 ”jokere”)

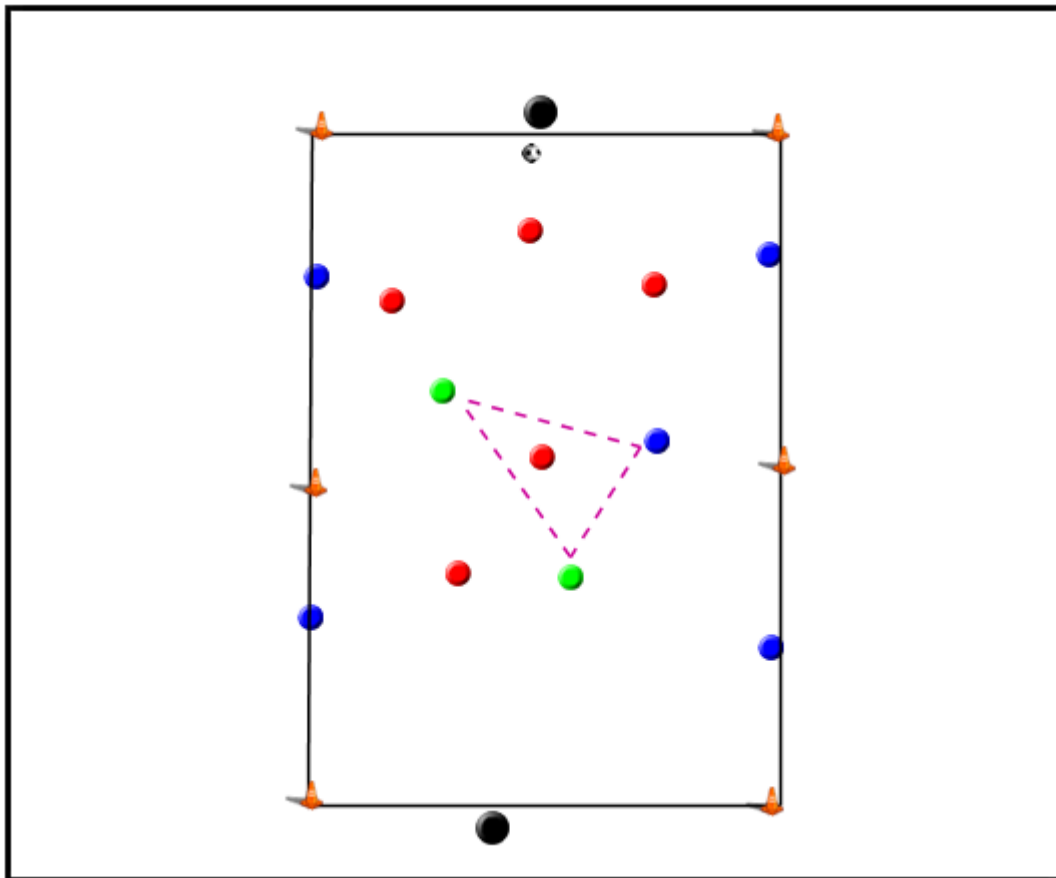


Beskrivelse:

Der spilles med faste positioner. ”Jokerne” (grøn) placerer sig som endebander (”targets”) og centralt, mens det boldbesiddende hold placerer sig på siderne.

Fokus:

- Ramme forskellige opspilmønstre/strukturer i spillet (formationstræning)
- Skabe lag og vinkler
- Variere boldtempo

B) Vende-spil (5v5+4 "jokere")Beskrivelse:

Samme spil som ovenfor, blot med en ekstra spiller på hvert hold, som placerer sig centralt i boldbesiddelse.

Fokus:

- Arbejde med midtbane 3-kantens pasnings- og bevægelsesmønstre