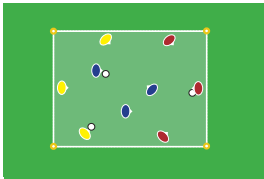
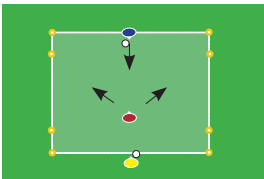
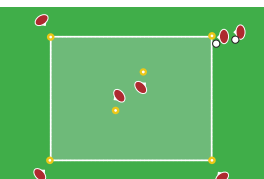
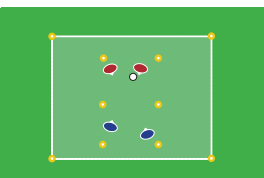
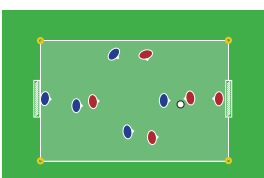
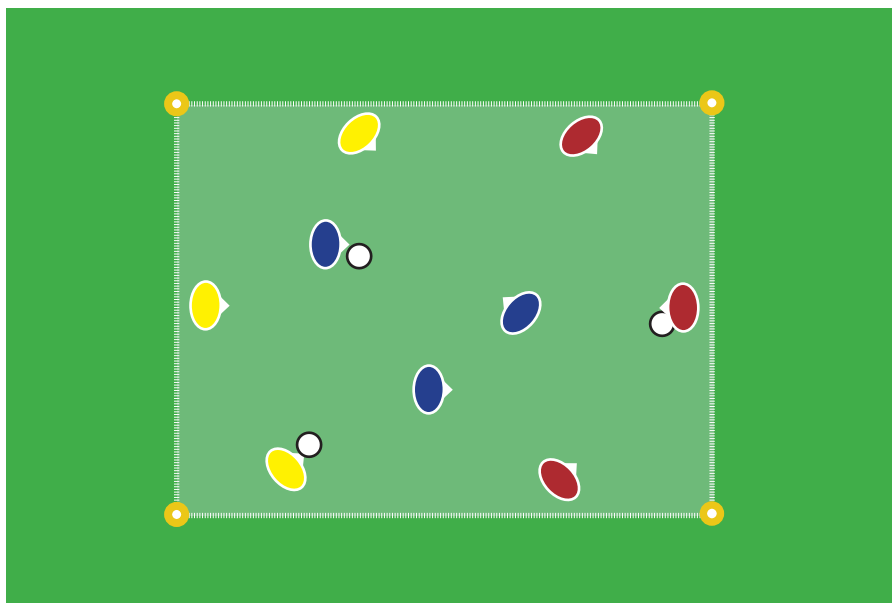


# U13-U19 // PROGRAM

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Kaospasning <a href="https://youtu.be/ppVZrKoViY">https://youtu.be/ppVZrKoViY</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Være i bevægelse</li> <li>• Låst fodled</li> <li>• Støttefod</li> </ul>	6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen mindre</li> <li>- Lave banen større</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>1. berøringer <a href="https://youtu.be/u_csbxYKLPw">https://youtu.be/u_csbxYKLPw</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktiv 1. berøring</li> <li>• Orientering</li> <li>• Temposkift</li> </ul>	5-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Orientering før modtagelse</li> <li>- Blødere pasninger</li> </ul>
3 10-20 min.	 <p>Timeglasset <a href="https://youtu.be/CSyuqdUz9bQ">https://youtu.be/CSyuqdUz9bQ</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Åbne op i kroppen</li> <li>• Aktiv 1. berøring</li> </ul>	8-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kør øvelse med flere bolde</li> <li>- Blødere pasninger</li> </ul>
4 10-20 min.	 <p>Puff <a href="https://youtu.be/T3Uyi4vowXM">https://youtu.be/T3Uyi4vowXM</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hård pasning</li> <li>• Kig op inden pasning</li> </ul>	8-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Lave banen smallere</li> <li>- Lave banen bredere</li> </ul>
5 15-30 min.	 <p>Kamp <a href="https://youtu.be/fhNo8o4FoKc">https://youtu.be/fhNo8o4FoKc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus fra træning</li> <li>• Spil bolden op</li> </ul>	3-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Spil med maks antal berøringer</li> <li>- Indsæt joker</li> </ul>



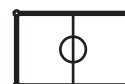
15-25 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



12- 18 ÅR



25 - 25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder.

Hvert hold har en bold hver og skal lave afleveringer til hinanden.

Det er vigtigt at spillerne bevæger sig rundt, så de ikke står og spiller til hinanden.

Spillerne vil oftest komme meget tæt på hinanden, så snak med dem om at gøre banen så stor som mulig.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Spillet kan også køres med:

Rød spiller blå

Blå spiller gul

Gul spiller rød

På den måde skal spillerne orientere sig mere på de andre hold

## FOKUSPUNKTER

- Støttefod peger over mod modtager
- Låst fodled
- Fart i pasningen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- + Spille med maks to berøringer
- - Lave banen større

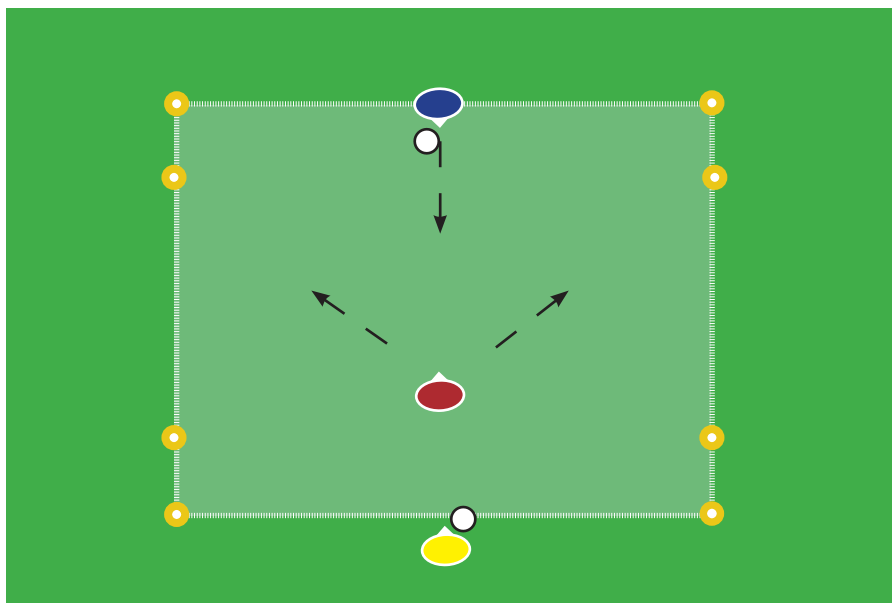
## KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få flest pasninger?

# 1. BERØRING



DBU BREDE



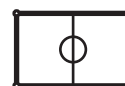
10-15 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



12- 18 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, hvor efter 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, hvor efter 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)
- + Sætte et passivt el. aktivt pres på boldholder, så han skal tage sin første berøring forbi en modspiller

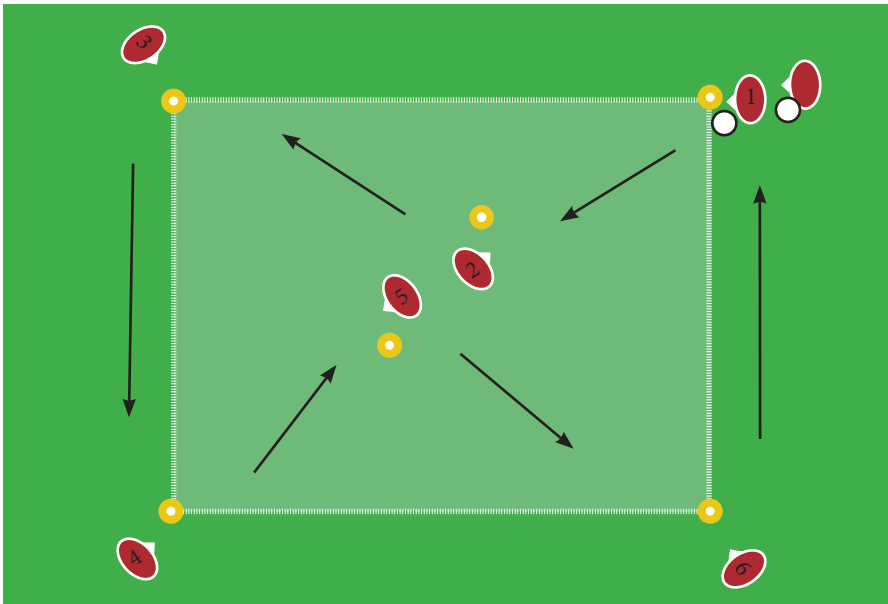
## KONKURRENCE

- 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.

# PASNINGER - TIMEGLASSET



DBU BREDE



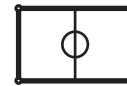
10-20 MINUTTER



8 - 9 SPILLERE



12 - 18 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

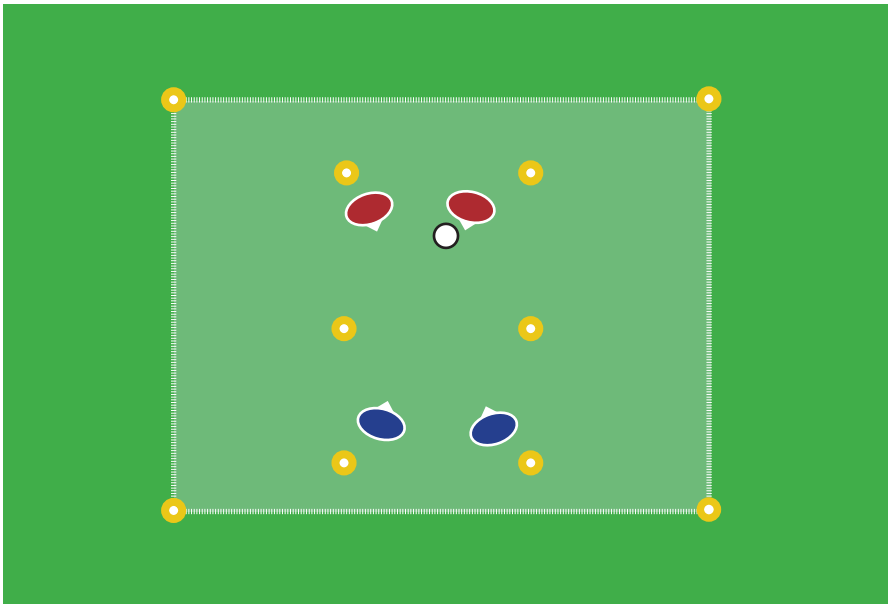
- Spil på fjerneste ben
- Spil uden om toppene
- Aktiv førsteberøring
- Åbne i kroppen

## 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?



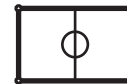
**15-25 MINUTTER**



**4 - 9 SPILLERE**



**12- 18 ÅR**



**5 - 15 METER**

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne hårde pasninger, samt at spille på sin 1. berøring. Banen er delt i 2 zoner, som spillerne ikke må forlade. Det betyder at der ikke er pres på rød, men at de skal forsøge at spille den over baglinjen i blå zone for at lave et point. Bolden skal ramme jorden i blå zone, får at man får point.

Spillerne har maks 3 berøringer i holdet og den samme spiller må ikke have 2 berøringer.

Spiller man bolden ud over sidelinjen får det modsatte hold point.

Ligger bolden død i din zone, får det modsatte hold point.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

## FOKUSPUNKTER

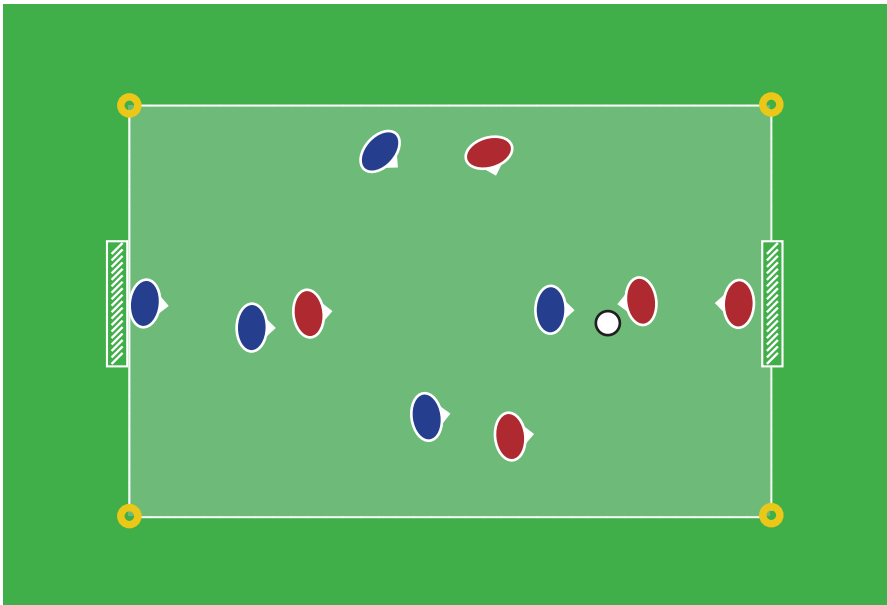
- Hård pasning (hold bolden nede)
- God 1. berøring
- Kig op før pasning

## DIFFERENTIERING

- + Pasning kun med udviklingsben
- + Lav banen kortere
- - Lave banen længere
- - bolden må gerne ligge død

## KONKURRENCE

- Spil til 10 point
- Ved flere baner lad vinderne møde hinanden og taberne møde hinanden



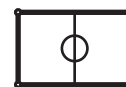
**15-30 MINUTTER**



**6 - 10 SPILLERE**



**12- 18 ÅR**



**25 - 30 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!

## FOKUSPUNKTER

- Fokuspunkter fra træningen
- Spil bolden op nedefra
- Turde lave finte 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