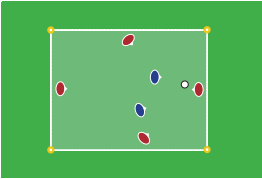
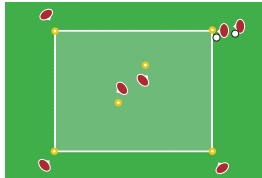
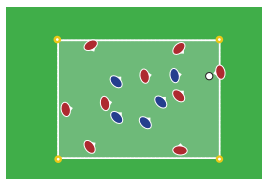
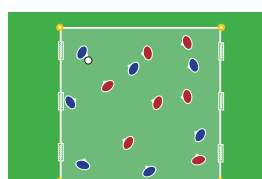
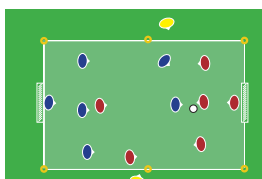
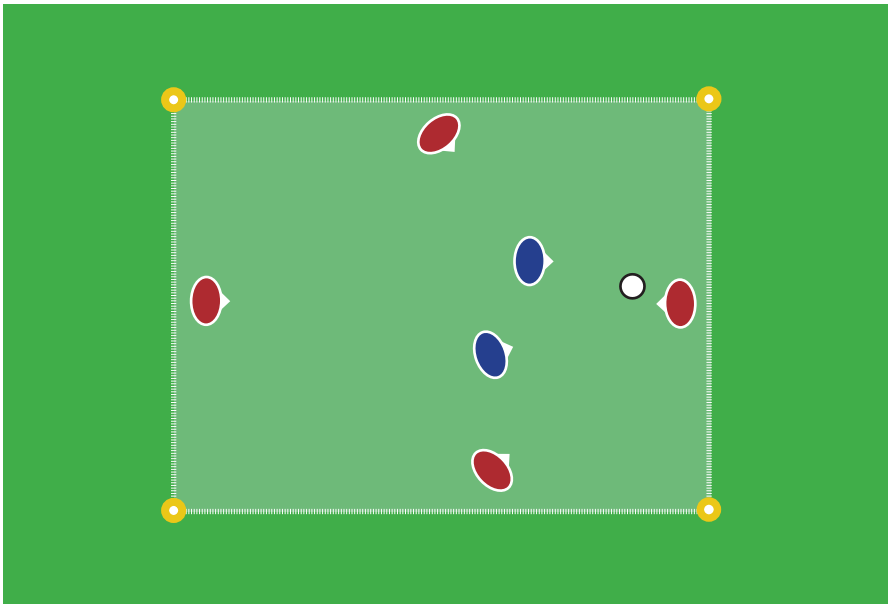


U19 // PROGRAM B

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 10-20 min.	 <p>Timeglasset https://youtu.be/CSyuqUz9bQ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Åbne op i kroppen • Aktiv 1. berøring 	8-20	<ul style="list-style-type: none"> + Kør øvelse med flere bolde - Blødere pasninger
3 15-20 min.	 <p>Barca-spillet https://youtu.be/oFNeuxHvaJg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ud af skyggen • Bevægelse • Positionering 	9-15	<ul style="list-style-type: none"> + Maks antal berøringer - Tilføj joker
4 15-30 min.	 <p>Spil til 6 små mål https://youtu.be/SqfH6MfZDqs</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Orientering • Åbne op i kroppen • Ud af skyggen • Kommunikation 	10-16	<ul style="list-style-type: none"> + Kun scoring på 1. berøring - Brug 5-mandsmål
5 15-25 min.	 <p>7v7 med indlægsgrøfter https://youtu.be/cIBHQftgsGI</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



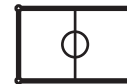
15-25 MINUTTER



8 - 24 SPILLERE



12- 18 ÅR



10 - 10 METER

BESKRIVELSE

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

Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Såfremt blå vinder bolden eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten.

Spillerne skal oftest stå imellem keglene og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

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

Det er i denne øvelse muligt at træne pressignaler. Er det ved en dårlig 1. berøring ved modstanderen? En bold der hopper? Eller noget helt tredje?

Man kan også spille 4v1 eller 5v2. Vær opmærksom på, at 4v1 vil gøre det betragteligt sværere at erobre bolden for

FOKUSPUNKTER

- Pressignaler
- Lukke rum
- Tage beslutninger

DIFFERENTIERING

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

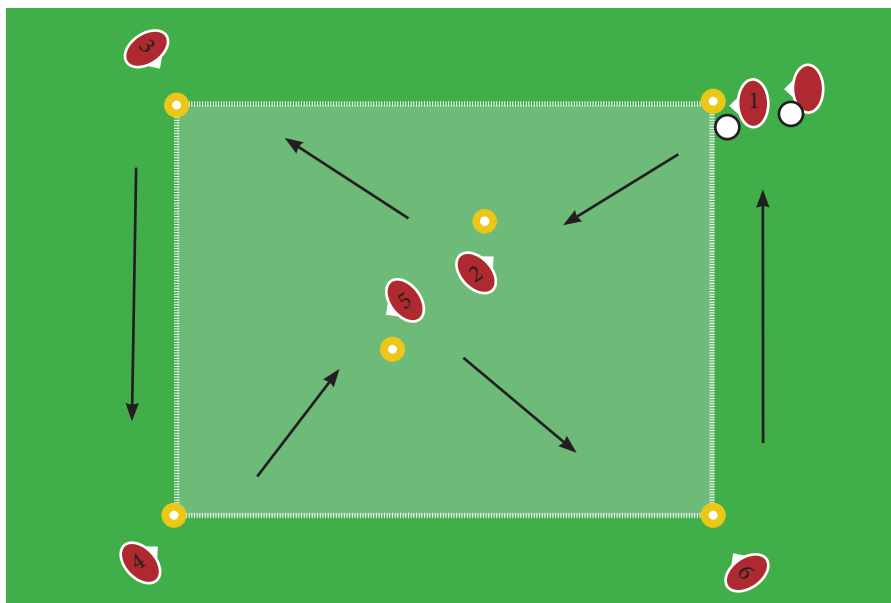
KONKURRENCE

- 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.

PASNINGER - TIMEGLASSET



DBU BREDE



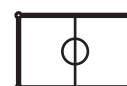
10-20 MINUTTER



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

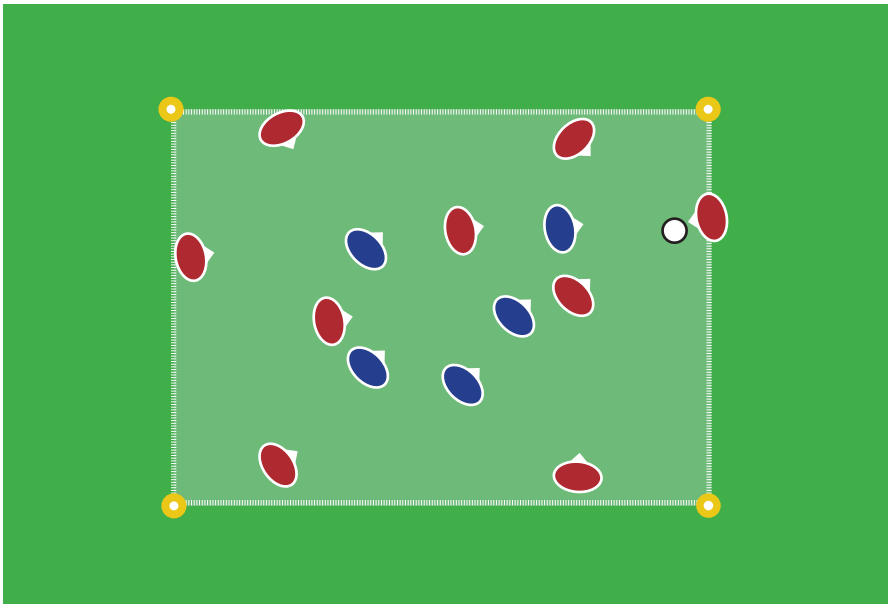
- Spil på fjerneste ben
- Spil uden om toppene
- Aktiv førsteberøring
- Åbne i kroppen

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?



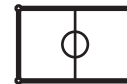
20-25 MINUTTER



9-16 SPILLERE



13- 18 ÅR



30 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne pres for det hold som ikke er i boldbesiddelse.

Der spilles eks. 9:5, 10:4 eller 10:5 afhængigt af antallet af spillere på ca. 30*30 meter. Grundreglen er, at der skal være et forhold på ca. 2:1 for det boldbesiddende hold – evt. kan spillerne deles i 3 hold, hvor det ene er i midten.

Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab for det boldbesiddende hold, mens det for holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Der kan spilles på tid, eller hvis man laver 3 hold, kan der spilles med flydende overgang ved erobring, hvor det hold, der tabte bolden, så går i midten.

Som træner kan det i dette spil give god mening med nogle spilstop/frys, hvor man kan guide spillerne gennem åbne

FOKUSPUNKTER

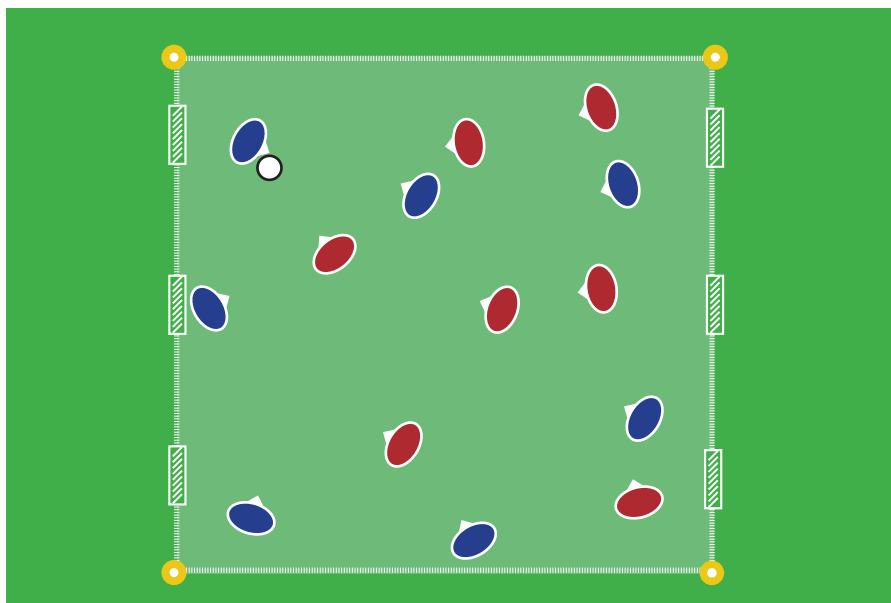
- Sprinte i pres
- Lukke rum
- Have en plan for presset
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)

DIFFERENTIERING

- + Større bane
- + joker med boldbesiddende hold
- - Joker med pressende hold
- - Antal berøringer

KONKURRENCE

- Holdet med flest erobringer vinder du kan give 1 point, hvis bolden ryger ud og 2 point hvis de erobrer bolden, efterfulgt af pasning.



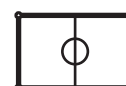
15-30 MINUTTER



10-16 SPILLERE



14- 18 ÅR



68 -36 METER

BESKRIVELSE

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

Der spilles 7v7 fra feltet til midten i hele banens bredde (68*36 meter) og hvert hold forsvarer 2 små mål i hver sin ende samt et fælles keglemål i midten af banen.

Der er egentlig frit spil, men en god indgangsvinkel kan være at lade hvert hold selv vælge deres egen tilgang til at løse spillet. Undervejs kan der indlægges små pauser, hvor holdene får mulighed for at justere – og gerne under kyndig supervision af træneren, som måske stiller de helt rigtige spørgsmål uden at komme med svarene.

Ved små indlagte pauser bør træneren ikke blande sig for meget, når spillet kører.

Husk at holde fokus på de ting som lykkes for spillerne og ikke det som ikke lykkes. Den positive tiltang kan booste udviklingen.

FOKUSPUNKTER

- Positionering på banen
- Vinkler, afstande og spilvendinger
- Pasninger og 1. berøring
- Kommunikation

DIFFERENTIERING

- + Kun scoring på 1. berøring
- + Maks antal berøringer
- -
- - Indsæt joker
- - Brug 5-mandsmål i enderne

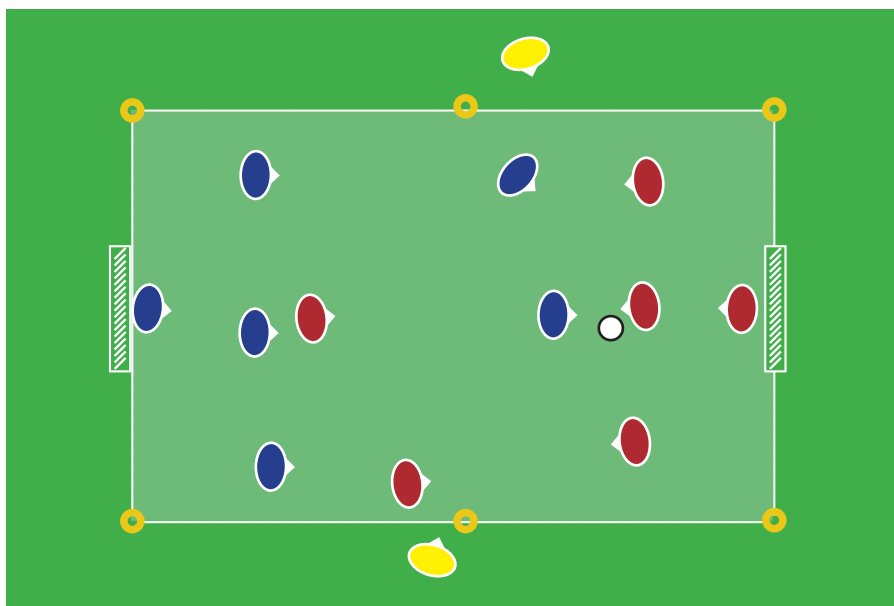
KONKURRENCE

- Små kampe til 3
- Scoring på keglemål tæller 2
- Scoring fra egen halvdel tæller 3 = vundet kamp

6V6 MED INDLÆGSGRØFTER



DBU BREDE



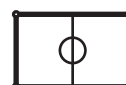
15-30 MINUTTER



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 på 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 fors- varet kommer i undertal
- - Begrænsninger for spillere over midten, så

KONKURRENCE

- Holdet med flest mål vinder