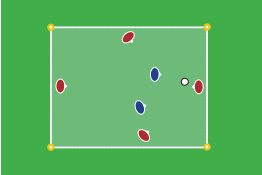
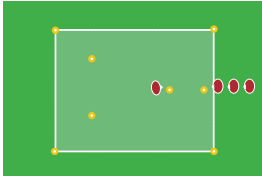
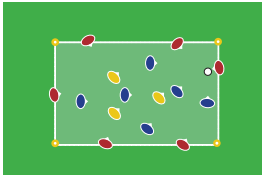
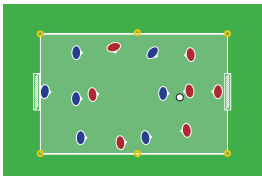
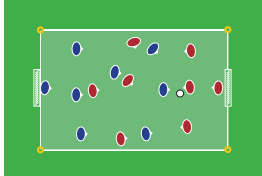
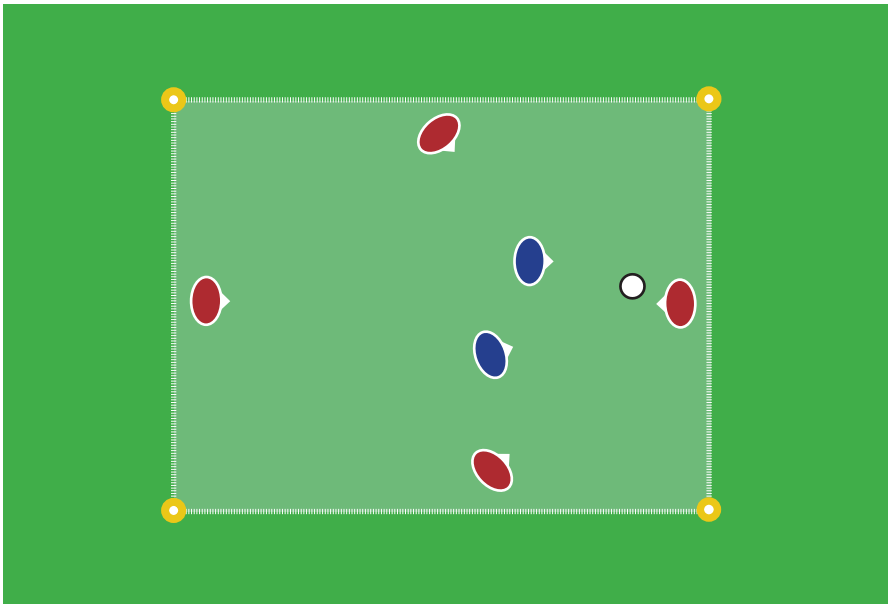


# U19 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Kant <a href="https://youtu.be/1RtuZCgcxTc">https://youtu.be/1RtuZCgcxTc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fart i pasninger</li> <li>Spil på fjerneste ben</li> </ul>	8-20	+ Mindre bane - Større bane
2 5-15 min.	 <p>Sprintøvelse <a href="https://youtu.be/fqLXselpqDc">https://youtu.be/fqLXselpqDc</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbejde på forfod</li> <li>Sprinte hele vejen</li> <li>Reaktion</li> </ul>	2-8	+ Skarpere retningsskift - Gøre banen mindre
3 20-25 min.	 <p>6 v 6 + 3 <a href="https://youtu.be/qtcyZURwum4">https://youtu.be/qtcyZURwum4</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientering</li> <li>Åbne op i kroppen</li> <li>Ud af skyggen</li> </ul>	12-18	+ Maks antal berøringer - Større bane
4 15-30 min.	 <p>7v7 med 3 over midten <a href="https://youtu.be/a93sXhSiX60">https://youtu.be/a93sXhSiX60</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beskytte mål</li> <li>Kommunikation</li> </ul>	14-16	+ Større bane - Mindre bane
5 15-30 min.	 <p>Kamp xxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fokus fra træning</li> <li>Spil bolden op</li> </ul>	12-22	+ Kun scoring efter aktiv 1. berøring - Indsætte joker



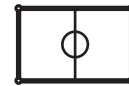
15-25 MINUTTER



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

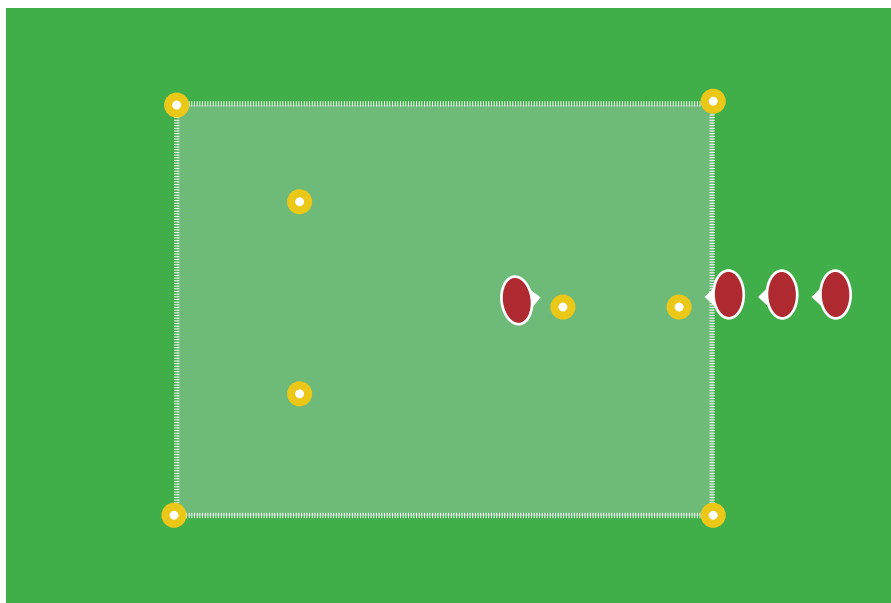
- Pressignaler
- Lukke rum
- Tage beslutninger

## 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.



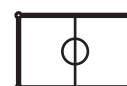
5-12 MINUTTER



2 - 8 SPILLERE



13 - 18 ÅR



5 - 15 METER

## BESKRIVELSE

Sprint træning er egnet til at blive hurtigere på både korte og længere distancer, samt at forbedre sin acceleration.

Der opstilles en bane som anvist i øvelsen. Afstanden fra start til slut er ca. 15 m. i denne øvelse.

Man arbejder sammen i par. Den ene spiller stiller sig ved en første kegle og hans makker stiller sig overfor (Ude på banen) med 1 m. afstand.

De 2 bevæger sig nu henholdsvis frontvendt og fejlvendt ud mod den anden røde kegle. Den frontvendte spiller skal med en kropsfinte på et tidspunkt forsøge at sætte sin modstander, for efterfølgende at sprinte ud igennem blå port. Makkeren skal ligeledes vende rundt og sprinte igennem porten.

Man skiftes til at starte frontvendt og fejlvendt.

4 ture pr. mand og 45 sek. pause mellem hver

## FOKUSPUNKTER

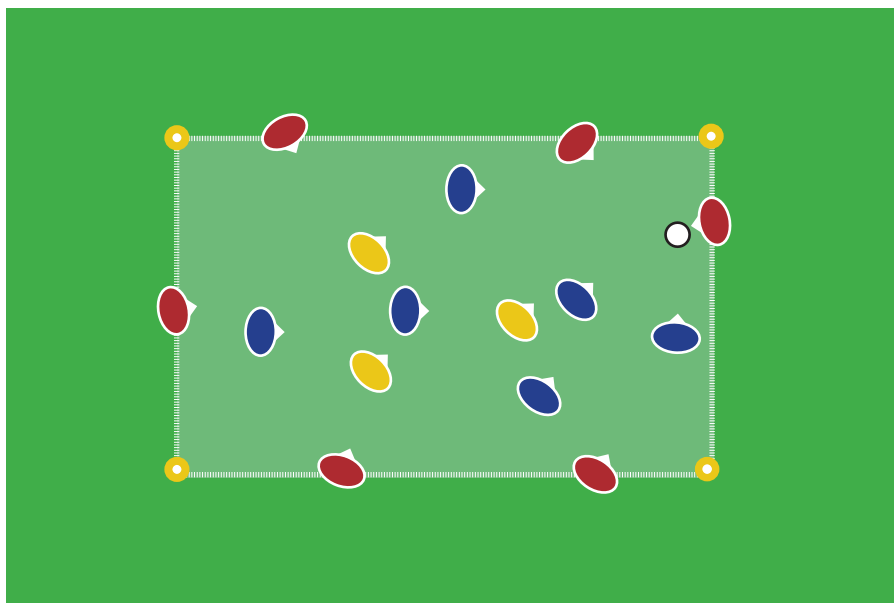
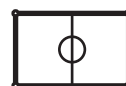
- Arbejde på forfoden
- Sprinte hele vejen til man er igennem porten
- Hurtighed
- Acceleration

## DIFFERENTIERING

- + Gøre banen længere
- + Sætte retnings skift på (flytte porten til siden)
- - Gør banen kortere

## KONKURRENCE

- Man kan tælle sejre og se hvem der får flest.
- Man kan lade vinderen give taberen en lille straf.

**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

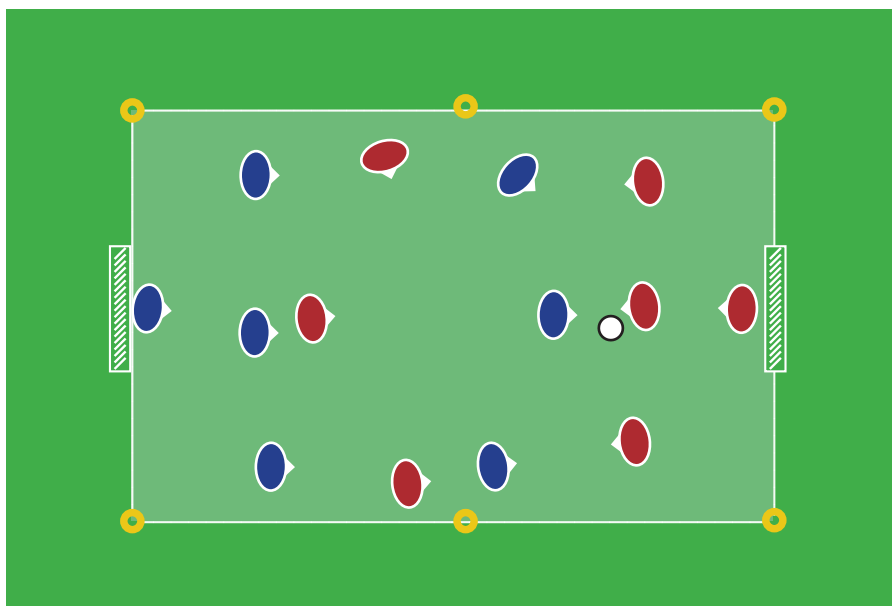
## KONKURRENCE

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

# 7V7 MED 3 OVER MIDTEN



DBU BREDE



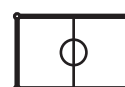
15-30 MINUTTER



14-16 SPILLERE



12- 18 ÅR



40 - 60 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne forsvarsspil. Banen er 40 x 60 meter.

Der spilles 7:7, hvor hvert hold består af 3 forsvarsspillere, 3 angrebsspillere og 1 målmand.

Forsvarsspillerne må være over hele banen, mens angriberne skal blive over midten.

Holdene skal nu finde ud af, om de vil forsvare højt oppe i banen for at være i ligetæl, eller om de skal lokke modstanderne frem i håb om en omstilling til de 3 angribere.

Tilsvarende skal det angribende hold vurdere, hvor stort et overtal, de ønsker, når de angriber, og hvor mange de vil lade blive hjemme for at forsvare mod evt. omstillinger. Spillet giver rigtig mange overtal/undertal situationer.

## FOKUSPUNKTER

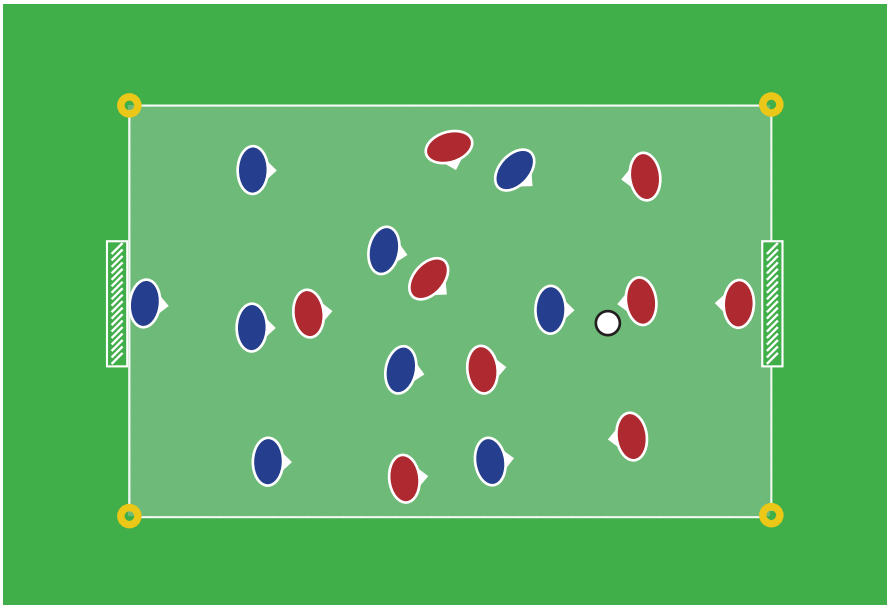
- Forsvare målet
- Forsvare højt el. lavt
- Kommunikation

## DIFFERENTIERING

- + Gøre banen større
- - Gøre banen mindre

## KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribling tæller 3 mål



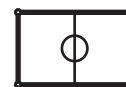
15-30 MINUTTER



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 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!

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

- + 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