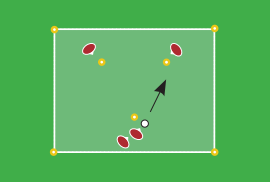

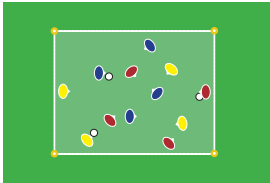

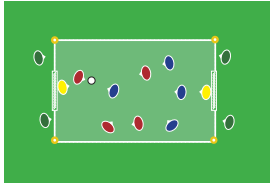

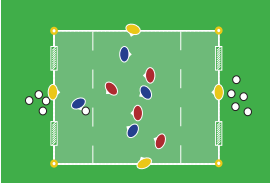

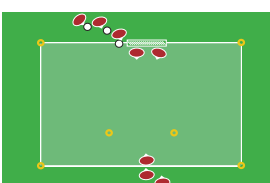



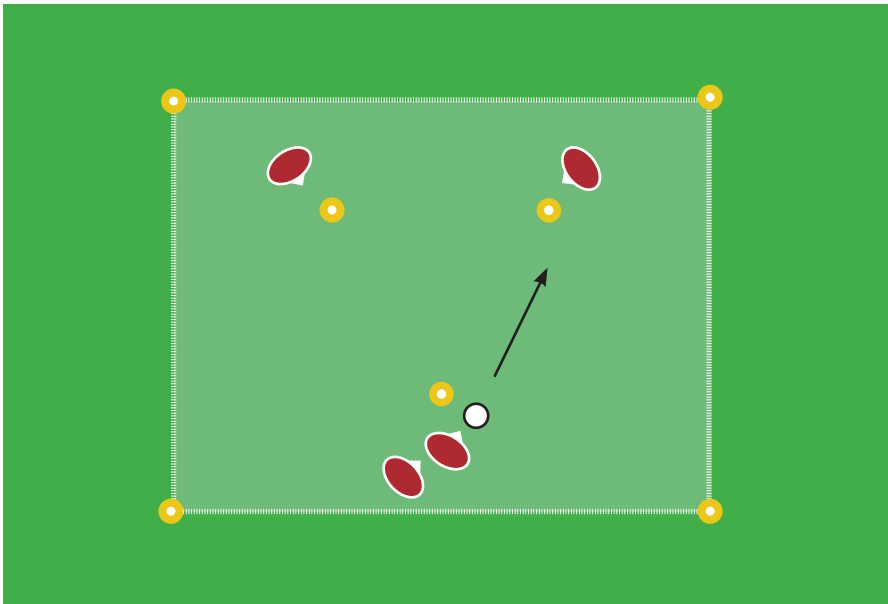
# U15 // PROGRAM A

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 15-25 min.	 <p>Ajax trekant</p>  Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1. berøring</li> <li>• Åbne op i kroppen</li> <li>• Spil på fjerneste ben</li> </ul>	4-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Orientering før modtagelse</li> <li>- Lavere tempo</li> </ul>
2 15-20 min.	 <p>Tre farver</p>  Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasninger</li> <li>• Skabe vinkler</li> <li>• Orientering</li> </ul>	9-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Spil på 1. berøring</li> <li>- Spil på flere berøringer</li> </ul>
3 20-30 min.	 <p>3-holdsspil</p>  Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spil fremad</li> <li>• Kom til afslutning</li> <li>• Høj intensitet</li> </ul>	8-17	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Målmanden må ikke spilles</li> <li>- Tilføj joker</li> </ul>
4 15-25 min.	 <p>Mini soccer</p>  Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temposkift</li> <li>• Spil fremad</li> <li>• Ud af skyggen</li> </ul>	10-12	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gør banen smallere</li> <li>- Gør banen bredere</li> </ul>
5 10-20 min.	 <p>Balling</p>  Video	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skabe humør</li> <li>• Afslutninger</li> </ul>	8-18	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pasninger skal være i luften</li> <li>- Afslut tættere på mål</li> </ul>

# PASNINGER - AJAX TREKANT



DBU BREDE



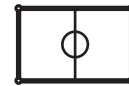
15-25 MINUTTER



4-15 SPILLERE



13-18 ÅR



11x11 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Der er cirka 10 meter mellem hver kegle i trekanten. Spillerne fylder op ved keglerne, men vær ikke for mange.

Øvelsen kan i første omgang køres med, at Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som tager en aktiv førsteberøring og afleverer til Spiller 3. Man følger altid bolden, når man har lavet en pasning.

Øvelsen kan også køres med, at Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som spiller den tilbage i støtte til Spiller 1. Hun/han spiller så tilbage til Spiller 2 i rummet foran. Spiller 2 spiller første gang til Spiller 3, og de gør det samme som Spiller 1 & 2 lige har gjort.

Se evt. video. Husk at bolden skal spilles uden om keglerne og øvelsen skal køre begge veje, så spillerne træner begge ben.

## FOKUSPUNKTER

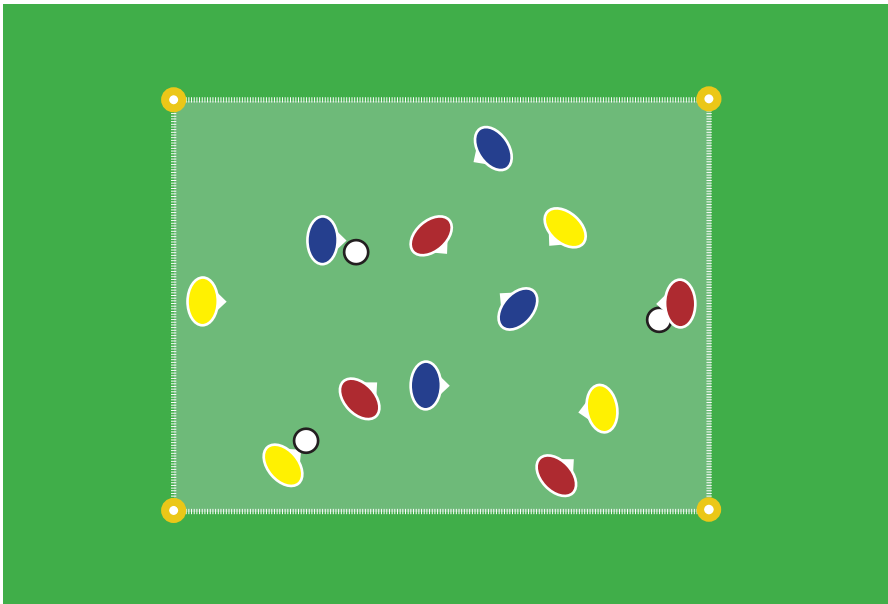
- Åbne op i kroppen
- Førsteberøringer
- Fart i pasning
- Spil på fjerneste ben

## DIFFERENTIERING

- + Sæt passivt pres på
- + Brug udviklingsben til pasning
- - Lad spillerne bruge flere berøringer

## KONKURRENCE

- Hvis I har to firkanter, kan I lade spillerne tælle, hvor mange gange de spiller bolden rundt i trekanten på x-antal minutter.
- Aftal hvor mange runder spillerne skal have på x antal minutter



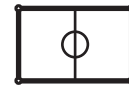
15-20 MINUTTER



9-15 SPILLERE



13-18 ÅR



26x18 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og orientering.

Banen er ca. 26x18 m. Der er tre hold med hver deres farve, og hvert hold har én bold til at starte med.

I begyndelsen må man kun aflevere til spillere på sit eget hold. Allerede fra start er det en god idé at motivere til at spille med få berøringer, så bolden ikke går i stå.

Som spillerne bliver mere og mere varme, kan man skifte, så spillerne kun må aflevere til spillere fra det andet hold.

Sæt gerne bånd på, så spillerne får bedre mulighed for at skabe vinkler.

## FOKUSPUNKTER

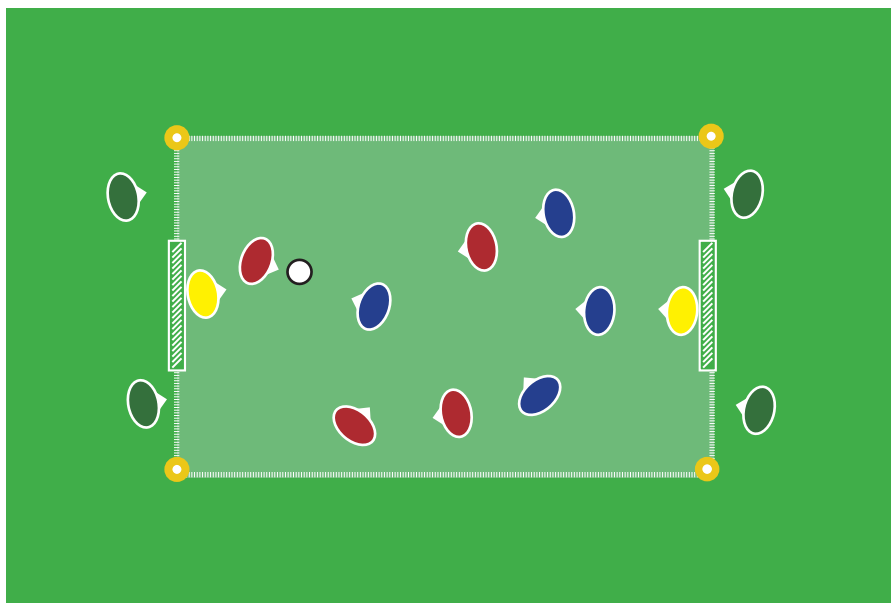
- Orientering
- Skab vinkler
- Få berøringer

## DIFFERENTIERING

- + Brug udviklingsben
- + Spil på 1. berøring
- + Gør banen mindre
- - Gør banen større
- - Spil med flere berøringer

## KONKURRENCE

- Første hold som har en bold der ryger ud af firkanten taber. Pasningerne skal minimum være 10 meter



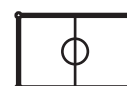
**20-30 MINUTTER**



**8-17 SPILLERE**



**12-18 ÅR**



**20x30 METER**

## BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne holdets afslutninger samt at spille og løbe fremad.

Banen er ca. 20x30 meter og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden, og det sidste hold agerer bander. Efter hver scoring byttes banderne ud med det tabene hold, og på den måde bliver belønningen, at man bliver på banen, når man vinder. Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Øvelsen kan også spilles på tid, så alle får to kampe, som varer x antal minutter. Husk at holdene skal udnytte deres bander for at komme frem til afslutning.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensiteten.

## FOKUSPUNKTER

- Spil fremad (bander)
- Kom til afslutning
- Høj intensitet

## DIFFERENTIERING

- + Gør banen mindre
- - Vælg at målmanden ikke må spilles
- - Sæt flere bander
- - Gør banen større

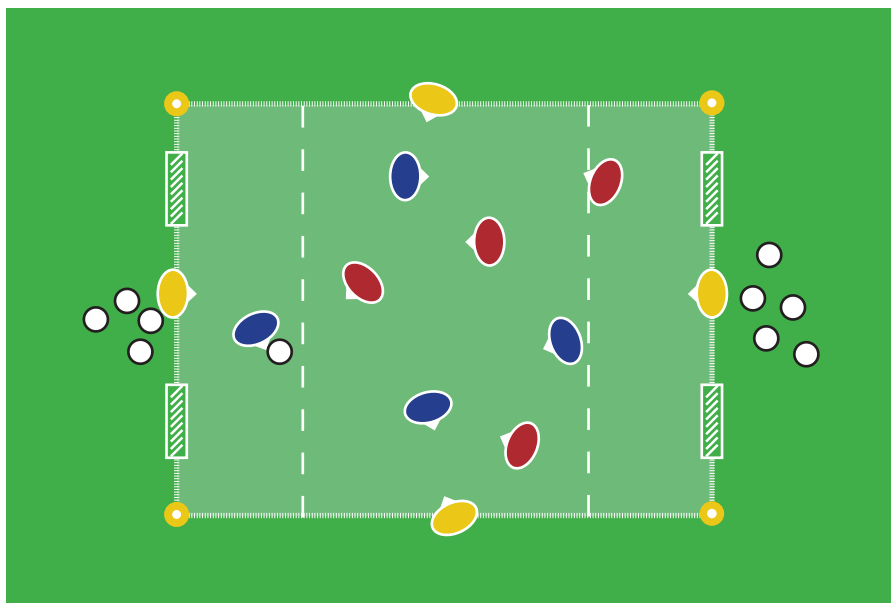
## KONKURRENCE

- Holdet med flest mål vinder

# MINI SOCCER - MED BANDER



DBU BREDE



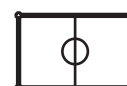
15-25 MINUTTER



10-12 SPILLERE



7-15 ÅR



20x25 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med semi-pres.

Spillerne inddelles i 3 hold, hvor det ene hold er bandede og skal dække hver deres linie. Holdet som er bandede er med det hold, som har bolden. Dette giver et stort overtal, og gør det muligt at fastholde bolden, spille bredt eller spille den op på angriberen for at forsøge at score.

Den stiplede linie er en scoringszone. Her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Såfremt i kun har 10 spillere, spilles der 3v3 inde på banen, og man roterer bandede efter noget tid.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Opfordrer gerne bandede til at spille på 1. berøring, så spillet ikke går i stå.

## FOKUSPUNKTER

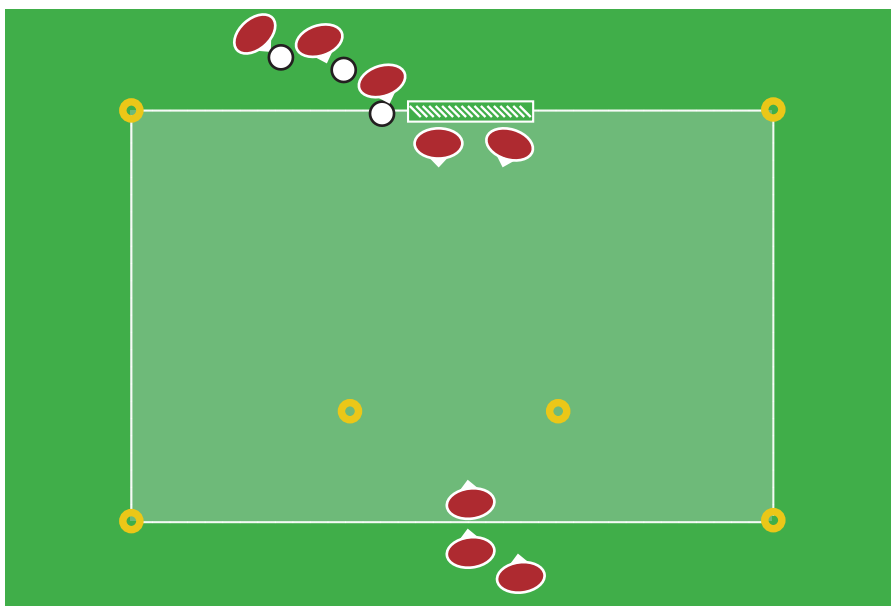
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Brug hele banen
- Ud af skyggen (løb dig fri)

## DIFFERENTIERING

- + Gør bane eller scoringszone mindre
- + Spil med antal berøringer
- - Gør scoringszonen større
- - Fjern scoringszonen

## KONKURRENCE

- Indkasserer man mål, skal man være bandede. Hvilket hold får først 5 mål?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører



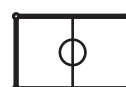
10-20 MINUTTER



8-18 SPILLERE



9-18 ÅR



20x20 METER

## BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længen. På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spilleren på baglinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler på kanten af straffesparksfeltet, hvor makkeren skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes, mens bolden er i bevægelse.

Scores der, skal man ind og stå på mål, og brænder man, bytter man blot række.

Det hold som står tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

## FOKUSPUNKTER

- Skabe humør
- Afslutninger

## DIFFERENTIERING

- + Pasningen fra mållinjen skal være en halvtliggende, som der så skal afsluttes på enten på første el. anden berøringen

## KONKURRENCE

- Holdet med flest redninger på en bestemt tid vinder.
- Holdet der først når 15 redninger vinder.