



Indholdsfortegnelse:

Forord	Side 2
U6-U7	Side 3
U8	Side 5
U9	Side 8
U10-U11	Side 12
U12-U13	Side 18
U14-U15	Side 26
U17-U19	Side 36
Eksempel på træningspas U6-U7	Side 45
Eksempel på træningspas U8	Side 46
Eksempel på træningspas U9	Side 47
Eksempel på træningspas U10-U11	Side 48
Eksempel på træningspas U12-U13	Side 49
Eksempel på træningspas U14-U15	Side 50
Eksempel på træningspas U17-U19	Side 51
Kildeliste	Side 52



Førord:

I Nord-Als Boldklub skal det være sjovt, udfordrende og motiverende at spille ungdomsfodbold. Dette skal sikres igennem et godt sammenhold, hvor rammerne for fodboldtræningen og det gode fællesskab er i orden.

”Den røde og sorte tråd” er et arbejdsredskab til alle ungdomstrænere i Nord-Als Boldklub, så de kan sikre ovenstående.

Dette arbejdsredskab er skrevet med inspiration fra ”Aldersrelateret træning” bind 1 og ”DBU børnetræning” som begge er udgivet af Dansk Boldspil-Union.

”Den røde og sorte tråd” beskriver de fodboldtekniske færdigheder, som spillerne piger/drenge, skal lære fra U6 til og med U19. Det er kronologisk beskrevet hvornår, hvilke færdigheder skal introduceres, trænes og mestres. Samtidig beskriver den hvordan disse færdigheder kan trænes og er derfor både et arbejdsredskab og et inspirations katalog.

Ungdomstrænerne skal sikre at spillerne lærer de tekniske færdigheder korrekt og på de rigtige tidspunkter.

Fodboldtræningen skal gå fra at være leg i de yngste årgange, til at blive udfordrende og

mere konkurrencepræget i de ældste årgange. Legen motiverer de yngste, udfordringerne motiverer de lidt ældre, mens konkurrencen motiverer de ældste.

Stor eller lille, ung eller gammel, så skal det være sjovt og det gode fællesskab skal have høj prioritet i alle årgange.

Fællesskabet ungdomstrænerne imellem er meget vigtigt i Nord-Als Boldklub. ”Den røde og sorte tråd” skal også være med til, at sikre dette. Alle trænere har nu den enorme fordel at de ved hvilke tekniske færdigheder de i netop deres årgang, skal have fokus på. Samtidig kan de få overblik over og indblik i, hvad alle de andre trænere går og laver. Trænerne kan derigennem indhente inspiration hos hinanden og dele erfaringer.

Fællesskabet består i, at alle ungdomstrænere nu arbejder sammen om at ”forme” klubbens ungdomsspillere. Alle arbejder i samme retning og mod samme mål, nemlig at uddanne de bedst mulige fodboldspillere.

Rigtig god fornøjelse med træningen sammen med vore ungdomsspillere!

Ungdomsudvalget i Nord-Als Boldklub.



U6-U7

I disse årgange og generelt i de yngste årgange skal legen med bolden prioriteres højt. Fodboldtræningen skal være leg, styret af træneren. Børnene skal synes det er rigtig sjovt og skal ikke se fodboldtræningen som læring, men derimod som en leg hvor man er fysisk aktiv og leger sammen med sine kammerater. Trænerens rolle her er meget vigtig da; Træneren *er* spillet og *er* legen. Træneren skal skabe trivsel og glæde og sørge for, at børnene har lyst til at komme igen næste gang.

Det er i disse årgange at spillerne udvikler de vigtige basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling.

Ovenstående skal forstås således, at det i disse årgange er vigtigt at koordination og balance udvikles og ikke mindst at lysten til at spille fodbold for alvor vækkes.

Koordination og balance er de vigtigste forudsætninger for at kunne lære de basale fodboldfærdigheder, såsom spark og driblinger. Derfor skal koordination og balance tænkes ind i øvelserne i den daglige træning. Koordination og balance er dog en helt naturlig del af mange øvelser!

Nedenstående er fokuspunkter for U6 og U7, som skal og bør have høj prioritet i den daglige træning:

Koordination og balance:

- Lad spillerne med hver sin bold drible rundt i afgrænset område (kaosdribling). Husk god plads og opfordre til at bruge begge ben. Giv spillerne opgaver som for eksempel: Når træneren fløjter sættes fodsålen oven på bolden, skiftevis højre venstre

fodsål. Giv efterhånden nye opgaver såsom, bolden stoppes med fodsålen og herefter eksempelvis røres med ryggen, maven, armen, sætte sig på bolden osv. Det er vigtigt at opgaverne gentages og gå ikke videre til en ny opgave før spillerne er fortrolige med nuværende opgave. Udfordrer spillerne eksempelvis ved at flere opgaver laves i forlængelse af hinanden.

- Leg evt. fangeleg (tek) hvor en (evt. træneren) eller flere fangere, rør spillerne hvorefter de skal stå på ét ben. Man bliver befriet ved berøring på skulderen af en kammerat og er med i legen igen. Denne leg kan også leges imens hver spiller, undtagen fangerne, har en bold ved fødderne og dribler rundt i stedet for at løbe rundt.
- Leg ”Ståtrold”. Samme princip som fangeleg. Når man er fanget står man med spredte ben og kan befries ved en kammerat kravler i mellem benene. Evt. dribler man rundt med sin bold og befrier fangede kammerater ved at spille sin bold gennem deres ben.
- Lav gerne forhindrings/agility bane, hvor børnene, løber zig zag mellem kegler/stænger, hopper over stænger, kravler under, slår kolbøtter inden for afgrænset område osv. Al dette giver bedre koordination og motorik.

Driblinger (koordination og balance):

- Kaosdribling er her et rigtig godt værktøj. Kun fantasien sætter grænser. Det er vigtigt at bolden holdes tæt ved fødderne og at spillerne har mange boldberøringer.
- Lav forhindrings bane, som spillerne skal igennem. Dribling mellem kegler (evt. baglæns), hop på et ben gennem



Ungdomsudvalget 2012

hulahopringe, step igennem en stige som ligger på jorden osv.

- Dribling op og ned af voldene rundt om Nord-Als Idrætscenters stadion.
- 1 mod 1. Hver forsvarer et lille keglemål og på skift dribler uden om sin modstander og forsøger at score.

huller på færrest mulige skudforsøg. Lav evt. flere forhindringer til golfbanen med kegler osv.

- Dribling og spark er oplagt at kombinere i samme øvelse. Eksempelvis dribling gennem forhindringer og derefter aflevering eller skud på mål uden målmand.

Spark/afleveringer:

- I disse årgange er det mest naturlige spark lodret vristspark, da det rent fysiologisk er det mest naturlige for børn i denne aldersgruppe. Dette udelukker naturligvis ikke, at spillerne introduceres til andre spark, **tværtimod!** I alle øvelser skal spillerne introduceres for inderside og yderside spark, når det vurderes de er klar til dette. Det er vigtigt at spillerne får vist hvordan de forskellige spark udføres korrekt.
- 2 og 2 sammen om én bold: Aflevering til hinanden, hvor præcision prioriteres. Her kan der gradvist bruges forskellige sparkeformer.
- 2 og 2 sammen om én bold: Aflevering til hinanden, hvor bolden skal igennem et keglemål, som er placeret midt mellem de to spillere. Lav evt. konkurrence.
- 2 og 2 sammen om én bold: Hver spiller har en stor kegle. Spillerne forsøger på skift at ramme modstanderens kegle. Husk vurder hvor stor afstanden skal være hos de enkelte par.
- Fodboldgolf: 3 og 3 sammen med hver deres bold og hulahopring. Inden for afgrænset område, laver spillerne deres egen 3-hullers golfbane med hulahopringe, hvorefter de med deres bold forsøger at få bolden i de tre

Vendinger:

- Vendinger/retningsskift kan foretages med fodsålen, indersiden eller ydersiden. Det er vigtigt at kunne vende med bolden, ved at stoppe den og skifte retning, enten til siden eller helt modsat (180 grader), så spillerne eksempelvis ikke løber uden for banen med bolden.
- Kaosdribling er her et godt værktøj. Hver spiller har en bold og dribler rundt i afgrænset område. Når træneren fløjter stoppes bolden med fodsålen og spilleren skifter retning, enten til siden eller 180 grader.
- Hver spiller har en bold og alle er placeret på den ene sidelinje. Spillerne dribler nu over til modsatte sidelinje og vender om, uden at bolden ryger udover sidelinjen. Denne øvelse kan give spillerne en fornemmelse af den afgrænsede fodboldbane.

Hovedstød:

- Det er en god idé at spillerne allerede i denne alder stifter bekendtskab med hovedstød. Her det vigtigt at spillerne lærer teknikken og dermed ikke bliver bange! Brug evt. skumbolde eller badebolde til at øve med, da det ikke gør ondt og teknikken sagtens kan læres med skumbolde eller badebolde.



Ungdomsudvalget 2012

- Hver spiller har én bold og kaster den op i luften og header bolden op i luften, hvorefter bolden gribes.
- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller kaster bolden op i luften og header hen til sin makker.
- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller kaster til den anden som header retur til kasteren.

U8

I de yngste årgange skal legen med bolden prioriteres højt. Fodboldtræningen skal være leg, styret af træneren. Trænerens rolle her er meget vigtig da; Træneren *er* spillet og *er* legen. Træneren skal skabe trivsel og glæde og sørge for, at børnene har lyst til at komme igen næste gang.

Det er i disse årgange at spillerne udvikler de vigtige basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling.

Ovenstående skal forstås således, at det i disse årgange er vigtigt at koordination og balance udvikles og ikke mindst at lysten til at spille fodbold for alvor vækkes.

Koordination og balance er de vigtigste forudsætninger for at kunne lære de basale fodboldfærdigheder, såsom spark og driblinger. Derfor skal koordination og balance tænkes ind i øvelserne i den daglige træning. Koordination og balance er dog en helt naturlig del af mange øvelser!

Fokus områderne i U8 ligger sig meget opad fokus områderne i U6 og U7.

Fokusområderne skal nu videreudvikles og den basale koordination skal nu forbedres.

Opgaverne må gerne være lidt større og børnene må gerne udfordres, efter niveau. Det skal ikke forstås således, at træningen skal niveau opdeles, men træneren skal være opmærksom på den enkelte spiller og så vidt

muligt udfordre den enkelte, efter dennes niveau. Det er vigtigt at spillerne opfordres til at bruge begge ben!

Nedenstående er fokuspunkter for U8, som skal og bør have høj prioritet i den daglige træning:

Koordination og balance:

- Lav kaosdribling, hvor spillerne har hver sin bold. God plads er vigtig Giv spillerne opgaver som for eksempel: Når træneren fløjter sættes fodsålen oven på bolden, skiftevis højre venstre. Efterhånden nye opgaver såsom, bolden stoppes med fodsålen og røres herefter eksempelvis med ryggen, maven, armen, sætte sig på bolden osv. Det er vigtigt at opgaverne gentages. Spillerne må gerne udfordres; eksempelvis ved at flere opgaver laves i forlængelse af hinanden.
- Lav kaosdribling med betingelser, hvor spillerne eksempelvis kun dribler med inderside, yderside eller trækker bolden tilbage med fodsålen, mens man hinker på det andet ben. Husk at bruge begge ben!
- ”Følg træneren”-øvelse: Hver spiller har en bold og stiller op på vandret linje. Træneren stiller sig med front mod spillerne, så der kan holdes øje med at spillerne bevæger sig rigtigt. Træneren er nu ”vejviser”. Når træneren løber baglæns, dribler spillerne fremad. Når træneren løber fremad, trækker spillerne bolden tilbage med fodsålen. Når træneren bevæger sig mod venstre, dribler spillerne mod deres højre og omvendt, altså spillerne følger træneren. Her skal spillerne være opmærksomme,



Ungdomsudvalget 2012

samtidig med de holder bolden tæt ved fødderne.

- Hver spiller har en bold og kaster den op i luften i hovedhøjde og lader den lande på låret og tilbage i hænderne. Herefter først på højre lår, så venstre og tilbage i hænderne. Spillerne kaster igen bolden op i hovedhøjde og bolden lander på vristen af foden og tilbage i hænderne. Spillerne udfordres ved at bolden først lander på højre wrist, så på venstre og tilbage i hænderne.
- Lav gerne forhindrings/agility bane, hvor børnene, løber zig zag mellem kegler/stænger, hopper over stænger, kravler under, slår kolbøtter inden for afgrænset område osv. Al dette giver bedre koordination og motorik

Driblinger (koordination og balance):

- Kaosdribling er her et rigtig godt værktøj. Kun fantasien sætter grænser. Det er vigtigt at bolden holdes tæt ved fødderne og at spillerne har mange boldberøringer. Lav betingelser, så spillerne ”tvinges” til at bruge begge ben.
- Lav forhindrings bane, som spillerne skal igennem. Ved dribling mellem kegler, brug betingelser, så der evt. kun dribles med inderside eller yderside. Brug begge ben.
- Lav små-kampe, 1 mod 1, 2 mod 2. Hvert hold forsvare et lille keglemål. Spil skal foregå på en lille bane, så spillerne får mange boldberøringer og mulighed for at drible. God idé at niveau opdele holdene, så spillerne bliver udfordret. Lav korte kampe og lad holdene skifte bane, så de møder nye hold.

Driblinger og vendinger:

- Kaosdribling er her et godt værktøj. Hver spiller har en bold og dribler rundt i afgrænset område. Når træneren fløjter stoppes bolden med fodsålen og spilleren skifter retning, enten til siden eller 180 grader. Lav betingelser så spillerne ”tvinges” til, at lave retningsskift 90 grader med yderside eller inderside.
- Kaosdribling i afgrænset lille firkant. Udenfor firkanten er placeret kegler/toppe tilfældigt. Når træneren kalder et navn på en spiller, dribler denne ud til en valgfri kegle/top udenfor firkanten og vender rundt om den og dribler tilbage i firkanten. De andre spillere skal så hurtigt som muligt, følge den kaldte spiller og vende rundt om samme kegle og tilbage i firkanten. Driblinger, vendinger og opmærksomhed er i fokus.

Indersidespark:

- Spillerne introduceres til det mest anvendte og vigtigste spark, som er indersidesparket. **Læs side 16 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** Det er vigtigt at spillerne introduceres til dette spark korrekt. Det kan stadigvæk for nogle spillere, af fysiologiske grunde eller manglende motorik være svært at udføre indersidesparket.
- 2 og 2 sammen om én bold: Inderside aflevering til hinanden, hvor bolden skal igennem et keglemål, som er placeret midt mellem de to spillere. Lav evt. konkurrence.
- 2 og 2 sammen om én bold: Hver spiller har en stor kegle. Spillerne



Ungdomsudvalget 2012

forsøger med inderside på skift at ramme modstanderens kegle. Husk vurder hvor stor afstanden skal være hos de enkelte par.

- Fodboldgolf. 3 og 3 sammen med hver deres bold og en hulahopring. Inden for afgrænset område, laver spillerne deres egen 3-hullers golfbane med hulahopringe, hvorefter de med deres bold forsøger at få bolden i de tre huller på færrest mulige skudforsøg. Lav evt. flere forhindringer til golfbanen med kegler osv.
- Inderside stafet: Stil op til stafetbane med kegle som markerer START og MÅL. Spillerne deles i to lige store grupper og stiller sig ved START på en række med spredte ben. Bagerste spiller dribler med bolden op foran i rækken og sender bolden, med et indersidespark, ned gennem rækkens spredte ben, hvorefter spilleren stiller sig forrest i rækken. Den nuværende bagerste spiller modtager bolden og fortsætter på samme måde indtil rækken kommer i MÅL.

Lodret vrist spark:

- Lodret vrist spark skal videreudvikles, som det primære afslutningsspark. **Læs side 15 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** Afslutninger på mål bør være uden målmand. Vigtigt at spillerne introduceres korrekt til sparket. Det er oplagt at kombinere øvelser med afslutninger, med driblinger og vendinger.
- Lav forhindringsbane evt. dribling mellem kegler og derefter afslutning mod mål med lodret vrist spark.
- Lav forhindringsbane evt. dribling mellem kegler, derefter aflevering til træner som spiller bolden tilbage

hvorefter spillerne afslutter mod mål med lodret vrist. Her trænes dribling, koordination, aflevering med inderside og lodret vrist spark.

- Lav små grupper, så spillerne ikke står længe i kø og venter.

1. berøring:

- Spillerne skal introduceres til begrebet 1. berøring, dog uden videre forklaring på hvorfor denne er så vigtig, det kommer senere. Træneren skal dog have i tankerne at 1. berøringen er en basal og uhyggelig vigtig fodboldfærdighed, derfor skal der være fokus på 1. berøring allerede i denne aldersgruppe. Træningen med 1. berøring deles op i berøring 0 til 4. **Læs side 18-19 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** I denne aldersgruppe arbejdes som udgangspunkt med berøring 0 til 1.
- 2 og 2 sammen om én bold. Med inderside afleveres til sin makker, som stopper bolden/ligger død med indersiden (*berøring 0*), tager et skridt tilbage og sender bolden tilbage med en inderside.
- Når bolden kan ligges død med foden uden problemer, skal 1. berøringen videreudvikles til næste step (*berøring 1*). 2 og 2 sammen om en bold. Igen modtages en inderside aflevering, denne gang røres bolden med indersiden og trilles en smule fremad, så spilleren med det samme og uden at gå et skridt tilbage, men derimod et skridt fremad, kan sende bolden tilbage med en inderside aflevering.
- Inden ovenstående trænes kan man som træner med fordel lave små kampe, 3 mod 3 og vurdere spillernes



Ungdomsudvalget 2012

niveau og derudfra dele spillerne parvis til 1. berørings øvelser.

Hovedstød:

- Brug evt. skumbolde eller badebolde til at øve med, da det ikke gør ondt og teknikken sagtens kan læres med skumbolde eller badebolde.
- Hver spiller har en bold og kaster den op i luften og header bolden op i luften, hvorefter bolden gribes.
- Udfordre den enkelte spiller ved lade denne ramme bolden to gange med hovedet inden den gribes.
- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller kaster bolden op i luften og header hen til sin makker.
- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller kaster til den anden som header retur til kasteren.

U9

I de yngste årgange skal legen med bolden prioriteres, dog bør der nu sættes lidt højere krav og læringen af de fodboldtekniske færdigheder skal nu begynde. Træneren skal skabe trivsel og glæde.

Det er i disse årgange at spillerne udvikler de vigtige basale bevægelsesfærdigheder, der danner fundamentet for yderligere udvikling.

Ovenstående skal forstås således, at det i disse årgange er vigtigt at koordination og balance udvikles og ikke mindst at lysten til at spille fodbold for alvor vækkes.

Koordination og balance er de vigtigste forudsætninger for at kunne lære de basale fodboldfærdigheder, såsom spark og driblinger. Derfor skal koordination og balance tænkes ind i øvelserne i den daglige

træning. Koordination og balance er dog en helt naturlig del af mange øvelser!

Fokus områderne i U9 ligger sig meget opad fokus områderne i U8. Fokusområderne skal nu videreudvikles og den basale koordination skal trænes for alvor. Hurtighedstræning, agility og løbeskoling bør anvendes både med og uden bold. **Læs side 48-57 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**

Træneren skal være opmærksom på den enkelte spiller og så vidt muligt udfordre den enkelte, efter dennes niveau. Vigtigt at spillerne opfordres og ”tvinges” til at bruge begge ben!

Nedenstående er fokuspunkter for U9, som skal og bør have høj prioritet i den daglige træning:

Koordination og balance:

- Lav kaosdribling, hvor spillerne har hver sin bold. Giv spillerne opgaver som for eksempel: Når træneren fløjter sættes fodsålen oven på bolden, skiftevis højre venstre. Efterhånden nye opgaver såsom, bolden stoppes med fodsålen og røres herefter eksempelvis med ryggen, maven, armen, sætte sig på bolden osv. Spillerne må gerne udfordres; eksempelvis ved at flere opgaver laves i forlængelse af hinanden.
- Lav kaosdribling med betingelser, hvor spillerne eksempelvis kun dribler med inderside, yderside og trækker bolden tilbage med fodsålen, mens man hinker på det andet ben. Husk at bruge begge ben!
- Spillerne har hver sin bold og står på en vandret linje ved siden af hinanden. Bolden holdes i bevægelse mellem benene ved hjælp af højre og venstre inderside. Få gradvist spillerne



Ungdomsudvalget 2012

til at få øjnene væk fra bolden, kigge på træneren, op i himlen eller endda lave øvelsen med lukkede øjne.

- ”Følg træneren”-øvelse: Hver spiller har én bold og stiller op på vandret linje. Træneren stiller sig med front mod spillerne, så der kan holdes øje med at spillerne bevæger sig rigtigt. Træneren er nu ”vejviser”. Når træneren løber baglæns, dribler spillerne fremad. Når træneren løber fremad, trækker spillerne bolden tilbage med fodsålen. Når træneren bevæger sig mod venstre, dribler spillerne mod deres højre og omvendt. Altså spiller følger træneren. Her skal spillerne være opmærksomme, samtidig med de holder bolden tæt ved fødderne.
- Hver spiller har en bold og kaster den op i luften i hovedhøjde og lader den lande på låret og tilbage i hænderne. Herefter først på højre lår, så venstre og tilbage i hænderne. Spillerne kaster igen bolden og i hovedhøjde og bolden lander på vristen af foden og tilbage i hænderne. Spillerne udfordres ved at bolden først lander på højre vrist, så på venstre og tilbage i hænderne, dette er forstadie til jonglering. Vær opmærksom på om nogle enkelte rent faktisk kan jonglere flere gange end to, for så skal de naturligvis opfordres til det.

Driblinger (koordination og balance):

- Lav forhindrings bane, som spillerne skal igennem. Ved dribling mellem kegler, brug betingelser, så der evt. kun dribles med inderside eller yderside. Brug begge ben.
- Lav små-kampe, 1 mod 1, 2 mod 2. Hvert hold forsvare et lille keglemål.

God idé at niveau opdele holdene, så spillerne bliver udfordret. Lav korte kampe og lad holdene skifte bane, så de møder nye hold.

Driblinger og vendinger:

- Kaosdribling er her et godt værktøj. Hver spiller har én bold og dribler rundt i afgrænset område. Når træneren fløjter stoppes bolden med fodsålen og spilleren skifter retning, enten til siden eller 180 grader. Lav betingelser så spillerne ”tvinges” til, at lave retnings skift 90 grader med yderside eller inderside.
- Kaosdribling i afgrænset firkant. Uden for firkanten er placeret kegler/toppe tilfældigt. Når træneren kalder et navn på en spiller, dribler denne ud til en valgfri kegle/top udenfor firkanten og vender rundt om den og dribler tilbage i firkanten. De andre spillere skal så hurtigt som muligt, følge den kaldte spiller og vende rundt om samme kegle og tilbage i firkanten. Driblinger, vendinger og opmærksomhed er i fokus. Lav betingelser for vendingen, denne skal eksempelvis foretages med inder eller ydersiden.
- 4 og 4 sammen om én bold:



Spiller A laver indersideaflevering til B.
B laver vending rundt om C.
Når B er vendt rundt om C spiller B en indersideaflevering til D.
D spiller nu B, som igen laver vending og spiller A og øvelsen fortsætter således.
Husk at bytte opgaver i blandt de fire



Indersidespark:

- Spillerne introduceres til det mest anvendte og vigtigste spark, som er inderside. **Læs side 16 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** De skal opfordres til at bruge sparket til alle afleveringer. Det er vigtigt at spillerne introduceres til dette spark korrekt.
- 2 og 2 sammen om én bold: Inderside aflevering til hinanden, hvor bolden skal igennem et keglemål, som er placeret midt mellem de to spillere. Husk brug begge ben! Lav evt. konkurrence. 5 eller 10 spark til hver, den som får færrest mål ”belønnes” med at steppe op på bolden med fodsålen, skiftevis højre og venstre 10 gange.
- 2 og 2 sammen om én bold: Hver spiller har en stor kegle. Spillerne forsøger med inderside på skift at ramme modstanderens kegle. Husk vurder hvor stor afstanden skal være hos de enkelte par. Husk brug begge ben! Lav evt. konkurrence. 5 eller 10 spark til hver, den som får færrest mål ”belønnes” med at steppe op på bolden med fodsålen, skiftevis højre og venstre 10 gange.
- Fodboldgolf. 3 og 3 sammen med hver deres bold og en hulapring. Inden for afgrænset område, laver spillerne deres egen 3-hullers golfbane med hulapringe, hvorefter de med deres bold forsøger at få bolden i de tre huller på færrest mulige skudforsøg. Lav flere forhindringer til golfbanen med kegler osv.
- Inderside stafet: Stil op til stafetbane med kegle som markerer START og MÅL. Spillerne deles i to lige store grupper og stiller sig ved START på en række med spredte ben. Bagerste

spiller dribler med bolden op foran i rækken og sender bolden, med et indersidespark, ned gennem rækkens spredte ben, hvorefter spilleren stiller sig forrest i rækken. Den nuværende bagerste spiller modtager bolden og fortsætter på samme måde indtil rækken kommer i MÅL.

Lodret vrist spark:

- Lodret vrist spark skal videreudvikles, som det primære afslutningsspark. **Læs side 15 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** Alle afslutninger mod mål uden målmand. Vigtigt at spillerne introduceres korrekt til sparket. Det er oplagt at kombinere øvelser med afslutninger, med driblinger og vendinger.
- Lav forhindringsbane evt. dribling mellem kegler og derefter afslutning mod mål med lodret vrist spark.
- Lav forhindringsbane evt. dribling mellem kegler, derefter aflevering til træner som spiller bolden tilbage hvorefter spillerne afslutter mod mål med lodret vrist.
- Spillerne deles i to grupper, hvor hver spiller har én bold. Grupperne stiller sig bagved hver deres målstolpe. 10-15 meter fra mål placeres en kegle. Spillerne løber på skifte ud til keglen og vender om denne og afslutter på mål med lodret vristspark.
- Lav små grupper, så spillerne ikke står længe i kø og venter.

1. berøring:

- Spillerne skal introduceres til begrebet 1. berøring, dog uden videre forklaring på hvorfor denne er så vigtig, det



Ungdomsudvalget 2012

kommer senere. Træneren skal dog have i tankerne at 1. berøringen er en basal og uhyggelig vigtig fodboldfærdighed, derfor skal der være fokus på 1. berøring allerede i denne aldersgruppe. Træningen med 1. berøring deles op i berøring 0 til 4.

Læs side 18-19 i ”Aldersrelateret træning bind 1” I denne aldersgruppe arbejdes som udgangspunkt med berøring 0 og 1.

- 2 og 2 sammen om en bold. Med inderside afleveres til sin makker, som stopper bolden/ligger død med indersiden (*berøring 0*), tager et skridt tilbage og sender bolden tilbage med en inderside.
- Når bolden kan ligges død med foden uden problemer, skal 1. berøringen videreudvikles til næste step (*berøring 1*). 2 og 2 sammen om en bold. Igen modtages en inderside aflevering, denne gang røres bolden med indersiden og trilles en smule fremad, så spilleren med det samme og uden at gå et skridt tilbage, men derimod et skridt fremad, kan sende bolden tilbage med en inderside aflevering.
- 2 og 2 sammen om en bold. Samme aflevering som før. Modtager skal denne gang bruge venstre inderside til 1. berøringen. Boldens skubbes over mod højre inderside og bolden sendes med det samme tilbage med en inderside aflevering til makkeren, som laver samme 1. berøring osv. Husk at skifte, højre fod bruges til 1. berøring og venstre til aflevering.
- Inden ovenstående trænes kan man som træner med fordel lave små kampe, 3 mod 3 eller 4 mod 4 og vurdere spillernes niveau og derudfra dele spiller parvis til 1. berørings øvelser.

Hovedstød:

- Brug evt. skumbolde eller badebolde til at øve med, da det ikke gør ondt og teknikken sagtens kan læres med skumbolde eller badebolde.
- Hver spiller har en bold og kaster den op i luften og header bolden op i luften, hvorefter bolden gribes.
- Udfordrer den enkelte spiller ved lade denne ramme bolden to gange med hovedet inden den gribes.
- 2 og 2 sammen om én bold. Spilleren kaster bolden op i luften og header hen til sin makker.
- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller kaster til den anden som header retur til kasteren.

Finter:

- Spillerne bør også i denne aldersgruppe introduceres til finter. Her er det vigtigt at spillerne får vist hvordan finten udføres korrekt.
- Kropsfinten (**Læs side 27 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**). Lad spillerne løbe på et afgrænset område og lave finten helt frit. Vejled spillerne, hvis de ikke udfører finten korrekt.
- Husmandfinten (**Læs side 28 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**). Lad spillerne øve sig på finten frit i et afgrænset område. Vejled spillerne.
- Lad spillerne gradvist udføre finten mod hinanden og evt. mod træneren.
- Lad spillerne dribble, udføre finten mod træneren og efterfølgende afslutte mod mål med lodret vristspark.



U10 og U11

Spillerne er nu kommet i den alder, hvor legen skal nedprioriteres og selve træningen skal opprioriteres. Selve fodboldtræningen skal stadigvæk være sjov, det er meget vigtigt!

Spillerne er nu på vej ind i ”fodboldlæringens guldaldersgruppe”, som er fra 10-14 år. Det er i denne aldersgruppe, spillerne lærer allerbedst. Derfor er det fra nu af, der virkelig skal ”fyldes på beholderen” hos spillerne: ***Spillerne lærer at træne i denne fase, -at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.***

Ovenstående skal forstås således, at spillerne nu skal udfordres til hver træning. Træneren skal være opmærksom på den enkelte spiller og så vidt muligt udfordre den enkelte, efter dennes niveau. Vigtigt at spillerne opfordres og ”tvinges” til at bruge begge ben! Træneren må meget gerne opfordre spillerne til selvtræning hjemme i haven eller på vejen. Det er vigtigt at træneren giver sig tid til at se, hvis spillerne har øvet sig, på eksempelvis en finte, der hjemme og gerne vil vise den til næste træning. Ved afslutnings træning kan spillerne udfordres ved at det kun er tilladt at score i afgrænsede områder af målet, eksempelvis fra stolpen og 2 meter ind mod midten af målet. Dette kan afgrænses med kegler, snor, eller ringe som hænges op for at afgrænse områder i målet. Der kan også benyttes målmand, evt. træneren.

Koordinationen, balancen og den generelle motorik skal videreudvikles (**Læs side 12-14 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**)

Fokus områderne i U10 og U11 ligger sig opad fokus områderne i U9. Der bør nu stilles højere krav til udførelsen af spark, driblinger, finter, løb osv.

Hurtighedstræning, agility og løbeskoling skal anvendes både med og uden bold. **Læs side 48-57 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**

Følgende er fokuspunkter for U10 og U11, som skal og bør have høj prioritet i den daglige træning:

Koordination og balance:

- Lav kaosdribling i afgrænset område med betingelser, hvor spillerne eksempelvis kun dribler med inderside, yderside eller trækker bolden tilbage med fodsålen, mens man hinker på det andet ben. Husk at bruge begge ben! Når træneren fløjter røres bolden eksempelvis med ryggen, maven, armen, sætte sig på bolden osv. Spillerne skal udfordres; eksempelvis ved at flere opgaver laves i forlængelse af hinanden.
- Bolden holdes i bevægelse mellem benene ved hjælp af højre og venstre inderside. Få gradvist spillerne til at få øjnene væk fra bolden, kigge på træneren, kigge op i himlen eller endda lave øvelsen med lukkede øjne.
- Lav stor firkant. Spillerne har hver sin bold. Spillerne fordeles på de fire sidelinjer af firkanten, så der er lige mange spillere på hver linje. Når træneren fløjter dribler alle samtidig over mod deres modsatte sidelinje og stopper der. Gradvist kan farten sættes op og der kan sættes forskellige betingelser på, for hvordan der skal dribles. Her er spillerne tvunget til at få øjnene væk fra bolden, for ikke at løbe ind i de andre spillere. Bolden skal bevares tæt ved fødderne.
- ”Følg træneren”-øvelse: Hver spiller har en bold og stiller op på vandret linje. Træneren stiller sig med front



Ungdomsudvalget 2012

mod spillerne, så der kan holdes øje med at spillerne bevæger sig rigtigt. Træneren er nu ”vejviser”. Når træneren løber baglæns, dribler spillerne fremad. Når træneren løber fremad, trækker spillerne bolden tilbage med fodsålen. Når træneren bevæger sig mod venstre, dribler spillerne mod deres højre og omvendt. I stedet for at dribble til siden kan spillerne rulle bolden med fodsålen, mens de stepper sidelæns. Her skal spillerne være opmærksomme, samtidig med de holder bolden tæt ved fødderne.

- Hver spiller har en bold og kaster den op i luften i hovedhøjde og skal herefter forsøge at jonglere med bolden, enten ved at bruge foden, låret eller hovedet. Det er vigtigt at den enkelte får succesoplevelser, så trænerne skal være meget opmærksomme og udfordre den enkelte. Hvis en spiller kan jonglere to gange, så opfordrer denne til at øve sig i at få 3 eller 4 touch på bolden inden den ryger til jorden. Hvis en spiller kan jonglere 10 gange, så få udfordret spilleren til at få 12 eller 15. Der vil her som oftest være niveauforskel mellem spillerne. Fri jonglering 5-10 minutter til hver træning, efter opvarmning er en god idé.

Driblinger (koordination og balance):

- Lav forhindrings bane, som spillerne skal igennem, ved dribbling mellem kegler. Brug betingelser, så der evt. kun dribles med inderside eller yderside og med begge ben.
- Lav små-kampe, 1 mod 1, 2 mod 2. Hvert hold forsvare et lille keglemål. Spil skal foregå på en lille bane, så spillerne får mange boldberøring og

mulighed for at dribble. God idé at niveau opdele holdene, så spillerne bliver udfordret. Lav korte kampe og lad holdene skifte bane, så de møder nye hold.

Driblinger og vendinger:

- Kaosdribling i lille firkant. Uden for firkanten er placeret kegler tilfældigt. Når træneren kalder et navn på en spiller, dribler denne ud til en valgfri kegle udenfor firkanten og vender rundt om den og dribler tilbage i firkanten. De andre spillere skal så hurtigt som muligt, følge den kaldte spiller og vende rundt om samme kegle og dribble tilbage i firkanten. Driblinger, vendinger og opmærksomhed er i fokus. Lav betingelser for vendingen, denne skal eksempelvis foretages med inder eller ydersiden.
- Lav afslutningsspil på mål med vending. Spilleren modtager bolden med ryggen til målet. I ryggen står en modstander (evt. træneren). Spilleren laver en vending rundt om modstanderen og afslutter mod mål.
- 4 og 4 sammen om én bold:



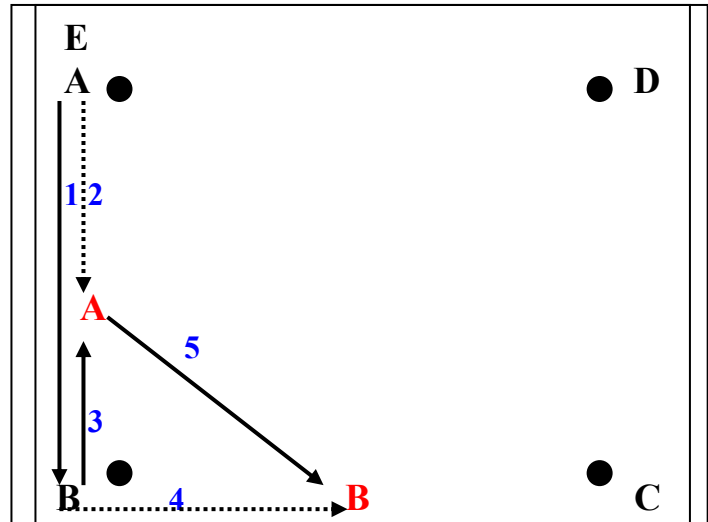
Spiller A laver indersideaflevering til B. B laver vending rundt om C. Når B er vendt rundt om C spiller B en indersideaflevering til D. D spiller nu B, som igen laver vending og afleverer til A og øvelsen fortsætter således. Husk at bytte opgaver i blandt de fire



Indersidespark:

- Alle spillere skal nu kunne udføre et indersidespark korrekt **Læs side 16 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**. Hvis det ikke er tilfældet, så skal træningen af udførelsen have høj prioritet.
- 2 og 2 sammen om én bold: Inderside aflevering til hinanden, hvor bolden skal igennem et keglemål, som er placeret midt mellem de to spillere. Lav gradvis målet mindre og afstanden til målet større. Udfordrer spillerne ved at ”tvinge” dem til at bruge et bestemt ben. Lav evt. konkurrence. 5 eller 10 spark til hver, den som får færrest mål ”belønnes” med at steppe op på bolden med fodsålen, skiftevis højre 10 gange, armbøjninger eller mavebøjninger. Lad spillerne udfordre hinanden.
- Inderside bold stafet: To rækker med 3 spillere i hver overfor hinanden. Bolden skal nu holdes i gang mellem de to rækker. Når man med indersiden har afleveret til den forreste i modsatte række, løber man om bagved sin egen række, husk at lave temposkift når man vender om. Det tilstræbes at bolden holdes i gang, det vil sige der spilles 1. gangs afleveringer. Hvis ikke det lykkes, så lad spillerne stoppe bolden inden de afleverer. Husk brug begge ben!
- Stafet øvelsen kan også laves, således at spilleren efter aflevering løber bagerst i modsatte række.
- ”Pasnings-firkant”: Her trænes indersideaflevering, samt ”et- to kombination” eller ”Doppelpass” introduceres: 5 spillere og én bold skal bruges, sammen med fire kegler Der laves en firkant ca. 20x20 meter:

Pasnings-firkant: ”Et-to kombination”



Aflevering Løb Kegle(fiktiv modstander)

Trin 1: A afleverer til B.

Trin 2: A løber efter afleveringen til ny position: A

Trin 3: B afleverer til A

Trin 4: B laver løb til ny position: B

Trin 5: A afleverer til B

Trin 6: A overtager B's position ved kegle.

B afleverer nu til C og herfra fortsættes trin 3 til trin 6. B overtager C's position ved kegle osv.

Øvelsen fortsætter således så den kører i ring og der hele tiden er én spiller ved hver kegle og én spiller i bevægelse.

Alle afleveringer og løb skal foregå på udvendig side af keglen, da denne er en fiktiv modstander.

Som vist øverst bruger spillerne højre ben. Kører man den modsatte vej bruges venstre ben.

Spillerne får i denne øvelse trænet:

- Inderside aflevering
- Løb uden bold (trin 2 og trin 4)
- ”Et-to kombination” (trin 3 til trin 5)
- Koncentration/fokus gennem hele øvelsen.

Øvelsen bør benyttes til hver træning ca. 15 minutter.



Lodret vrist spark:

- Lodret vrist spark skal videreudvikles som afslutningsspark **Læs side 15 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** Ved afslutnings træning kan spillerne udfordres ved at det kun er tilladt at score i afgrænsede områder af målet, eksempelvis fra stolpen og 2 meter ind mod midten af målet. Dette kan afgrænses med kegler, snor, eller ringe. Der kan også benyttes målmand, evt. træneren.
- Det er vigtigt at spillerne kan udføre sparket korrekt. Det er oplagt at kombinere afslutningsøvelser, med driblinger og vendinger.
- Lav forhindringsbane evt. dribling mellem kegler og derefter afslutning mod mål med lodret vrist spark.
- Lav forhindringsbane evt. dribling mellem kegler, derefter aflevering til træner (medspiller), som spiller bolden tilbage hvorefter spilleren afslutter mod mål med lodret vrist. Her trænes dribling, koordination, aflevering med inderside og lodret vrist spark.
- Spillerne deles i to grupper. Hver spiller har én bold. Grupperne stiller sig bagved hver deres målstolpe. 10-15 meter fra mål placeres en kegle. Spillerne løber på skifte ud til keglen og vender om denne og afslutter på mål med lodret vristspark.
- Lav små grupper, så spillerne ikke står længe i kø og venter.
- Lad spillerne afslutte mod mål efter en medløbs bold, dvs. en bold der afleveres bagfra. Prøv også fra både højre og venstre side. Husk at få spillerne til at afslutte med begge ben!
- Træneren laver opgiverkast: Kast bolden op i luften og lad spilleren

afslutte mod mål med vristspark, når bolden har hoppet én gang; Øvelse i halvflugtning.

- Træneren laver opgiverkast: Kast bolden op i luften og lad spilleren afslutte mod mål med vristspark inden bolden rammer jorden. Øvelse i helflugtning.

1. berøring:

- Spillerne skal nu kende begrebet 1. berøring og denne skal udvikles yderligere. Træneren skal have i tankerne at 1. berøringen er en basal og uhyggelig vigtig fodboldfærdighed. Derfor skal der være fokus på 1. berøring. Træningen med 1. berøring deles op i berøring 0 til 4. **Læs side 18-19 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** I denne aldersgruppe arbejdes som udgangspunkt med berøring 0 og 1. Som udgangspunkt så bør de fleste spillere mestre berøring 0, så størst fokus bør være på berøring 1. Spillerne skal dog introduceres til berøring 2 og 3.
- 2 og 2 sammen om én bold. Med inderside afleveres til sin makker, som stopper bolden/ligger død med indersiden (*berøring 0*), tager et skridt tilbage og sender bolden tilbage med en inderside.
- 2 og 2 sammen om én bold. Igen modtages en inderside aflevering, denne gang røres bolden med indersiden og trilles en smule fremad (*berøring 1*), så spilleren med det samme og uden og gå et skridt tilbage, men derimod et skridt fremad, kan sende bolden tilbage med en inderside aflevering.
- 2 og 2 sammen om én bold. Samme aflevering som før. Modtager skal



Ungdomsudvalget 2012

denne gang bruge venstre inderside til 1. berøringen (*berøring 1*). Boldens skubbes over mod højre inderside og bolden sendes med det samme tilbage med en inderside aflevering til makkeren, som laver samme 1. berøring osv. Husk at skifte fod så højre fod bruges til 1. berøring og venstre til aflevering.

- Lav afslutningstræning med 1. berøring: Spillerne har hver sin bold. Spillerne dribler igennem forhindringsbane med kegler, hvorefter de med inderside afleverer til træneren (eller anden spiller) som afleverer tilbage. Spilleren skal nu have fokus på sin 1. berøring, udfører denne og herefter afslutte mod mål. Lav afgrænset område, indenfor hvilket 1. berøringen skal foretages og hvor bolden ikke må komme ud af inden afslutningen. Evt. en linje bolden ikke må overskride inden afslutning.
- Lav små kampe 3 mod 3, hvor det er et krav at spillerne skal lave en 1. berøring før de afleverer eller afslutter. Dvs. første gangs afleveringer er ikke tilladt. Det tvinger spillerne til at have fokus på god 1. berøring.
- Introducer spillerne til berøring 2 og 3, ved at lade spillerne lave et langt træk mod mål (friløber). Her er det vigtigt at der er en målmand (evt. træneren) som kan komme ud fra målet og tage bolden, hvis trækket bliver for langt. Dette giver spilleren en fornemmelse af, hvor langt trækket bør være.

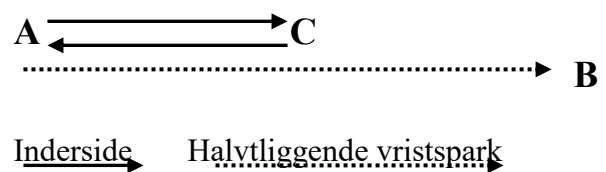
Halvtliggende vristspark:

- Spillerne skal introduceres halvtliggende vristspark (læs ”Aldersrelateret træning bind 1

side 17) Sparket er teknisk svært i forhold til lodret vristspark, men sparket kommer som oftest naturligt når banerne eller rammerne bliver større. Sparket bruges til lange afleveringer og indlæg. Det er vigtigt at spillerne introduceres til hvordan sparket udføres korrekt! Lav nedenstående øvelser i 10 minutter til hver træning eller længere tid hver anden gang.

- 2 og 2 sammen om én bold. Spillerne sparker (afleverer) til hinanden med halvtliggende vristspark. Fokuser på korrekt udførelse og præcision, dvs. ram din medspiller. Start med kort afstand mellem spillerne (5 meter) og gerne med spark ved jorden.
- Når udførelse er korrekt og præcisionen fungerer, gås ud på større afstande, hvor spiller kan lægge kraft i sparket og gerne med højde/luft under bolden.

- 3 og 3 sammen om én bold:



Trin 1: A afleverer til C.
Trin 2: C afleverer til A
Trin 3: A laver halvtliggende vristspark til B.
Trin 4: B modtager bolden, mens C vender sig med front til B.
Herefter forsætter B fra trin 1.

Husk at bytte roller mellem de tre spillere. Halvtliggende vristspark må gerne være med højde. Lav gradvist afstanden større mellem spillerne.



Hovedstød:

- Brug evt. skumbolde eller badebolde til at øve med, da det ikke gør ondt og teknikken sagtens kan læres med skumbolde eller badebolde.
- Hver spiller har en bold og kaster den op i luften og header bolden op i luften, hvorefter bolden gribes.
- Udfordre den enkelte spiller ved lade denne ramme bolden to gange med hovedet inden den gribes.
- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller kaster til den anden som header retur til kasteren.
- 2 og 2 sammen om én bold. Spillerne skal nu forsøge at heade til hinanden uden at bolden gribes eller falder til jorden.
- Hver spiller har én bold. Bolden kastet i jorden så den hopper over hovedhøjde på spilleren. Spilleren skal hoppe op og heade til bolden. Her trænes timing.
- Lav hovedstødsspil med to hold mellem to mål. Bolden holdes i hænderne og spilles til hinanden (håndbold dog uden dribling). Der kan kun scores ved at kaste bolden til en medspiller, som header bolden i mål.

Finter:

- Spillerne bør også i denne aldersgruppe introduceres til finter. Her er det vigtigt at spillerne får vist hvordan finten udføres korrekt. Opfordrer spillerne til at øve finterne hjemme og vise dem frem til næste træning.
- Kropsfinten (**Læs side 27 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**). Lad spillerne løbe på et afgrænset område og lave finten helt frit. Vejled

spillerne, hvis de ikke udfører finten korrekt.

- Husmandsfinten (**Læs side 28 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**). Lad spillerne øve sig på finten frit i et afgrænset område. Vejled spillerne.
- Sparkefinten: Drible mod modstander, simulér et skud med vristen og træk da til siden med ydersiden af foden.
- Lad spillerne gradvist udføre finterne mod hinanden og evt. mod træneren.
- Lad spillerne drible, udføre finterne mod træneren og efterfølgende afslutte mod mål med lodret vristspark.



U12 og U13

Spillerne er nu kommet i den alder, hvor træningen skal være udfordrende hele tiden. Udfordringerne gerne skal give succesoplevelser for den enkelte spiller. Det skal dog stadigvæk være sjovt, at spille fodbold i Nord-Als Boldklub.

Spillerne er nu i ”fodboldlærings guldaldersgruppe”, som er fra 10-14 år. Det er i denne aldersgruppe, spillerne lærer allerbedst. Derfor er det fra nu af, der virkelig skal ”fyldes på beholderen” hos spillerne:

Spillerne lærer at træne i denne fase, -at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.

Ovenstående skal forstås således, at spillerne nu skal udfordres til hver træning.

Træneren skal være opmærksom på den enkelte spiller og så vidt muligt udfordre den enkelte, efter dennes niveau. Det er vigtigt at spillerne opfordres og ”tvinges” til at bruge begge ben! Træneren må meget gerne opfordre spillerne til selvtræning hjemme i haven eller på vejen. Det er vigtigt at træneren giver sig tid til at se, hvis spillerne har øvet sig, på eksempelvis en finte, der hjemme og gerne vil vise den til næste træning.

Ved afslutnings træning kan spillerne udfordres ved at det kun er tilladt at score i afgrænsede områder af målet, eksempelvis fra stolpen og 2 meter ind mod midten af målet.

Dette kan afgrænses med kegler, snor, eller ringe som hænges op kan afgrænse områder i målet. Når der er ikke afgrænsede områder i målet, som spillerne skal ramme, bør man have en målmand til at vogte målet.

Koordinationen, balancen og den generelle motorik skal videreudvikles (**Læs side 12-14 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**)

Fokus områderne i U12 og U13 ligger sig opad fokus områderne i U10 og U11. Der bør nu stilles højere krav til udførelsen af spark, driblinger, finter, løb osv. De fodboldtekniske

færdigheder og udførelsen af dem skal have allerhøjeste prioritet.

Pasningsspillet skal nu have høj prioritet. Alle spillere skal nu gerne kunne udføre et indersidespark korrekt, da indersidesparket er det vigtigste i pasningsspillet. Indersidespark-træningen skal nu gradvist gå over til at blive pasnings-træning. Spillerne skal også træne afslutninger mod mål med indersiden.

Hurtighedstræning, agility og løbeskoling skal anvendes både med og uden bold (**Læs side 48-57 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**)

Følgende er fokuspunkter for U12 og U13, som skal og bør have høj prioritet i den daglige træning:

Koordination og balance:

- Lav kaosdribling, hvor spillerne har hver sin bold, evt. til opvarmning. Lav betingelser for spillernes driblinger, eksempelvis dribling kun med yderside, rul bolden med fodsålen og husk at bruge begge ben. Lav opgaver efter fløjt fra træner; ned at sidde på bolden, lad din bold ligge og overtag en valgfri bold fra anden spiller, lav vendinger osv. Gerne hurtige skift, så spillerne skal koncentrere sig, samtidig med bolden holdes tæt ved fødderne.
- ”Følg træneren”-øvelse: Hver spiller har en bold og stiller op på vandret linje. Træneren stiller sig med front mod spillerne, så der kan holdes øje med at spillerne bevæger sig rigtigt. Træneren er nu ”vejviser”. Når træneren løber baglæns, dribler spillerne fremad. Når træneren løber fremad, trækker spillerne bolden tilbage med fodsålen. Når træneren bevæger sig mod venstre, ruller



Ungdomsudvalget 2012

spillerne bolden med fodsålen til deres højre side, mens de stepper sidelæns. Omvendt hvis træneren bevæger sig mod højre. Her skal spillerne være opmærksomme, samtidig med de holder bolden tæt ved fødderne.

- 2 og 2 sammen om én bold. Hvert par stiller sig med to meters mellemrum med front mod hinanden. Den med bolden kaster nu til sin makker, som returnerer bolden med indersiden, så den kan gribes. Bolden må ikke røre jorden før returnering. Skiftevis højre og venstreben. Skift opgave efter 10 gentagelser. Lav samme opgave, hvor bolden returneres med vristen.
- Fri jonglering 5-10 minutter til hver træning. Brug den frie jonglering som en pauseaktivitet, dvs. aktiv pause.

Driblinger og vendinger:

- Kaosdribling i lille firkant. Uden for firkanten er placeret kegler tilfældigt. Når træneren kalder et navn på en spiller, dribler denne ud til en valgfri kegle udenfor firkanten og vender rundt om den og dribler tilbage i firkanten. De andre spillere skal så hurtigt som muligt, følge den kaldte spiller og vende rundt om samme kegle og tilbage i firkanten. Driblinger, vendinger og opmærksomhed er i fokus. Lav betingelser for vendingen, denne skal eksempelvis foretages med inder eller ydersiden.
- Lav forhindringsbane, som spillerne skal igennem, ved dribling mellem kegler. Brug betingelser, så der evt. kun dribles med inderside eller yderside og med begge ben.
- Lav små-kampe, 2 mod 2, 3 mod 3. Hvert hold forsvaret et lille keglemål.

Spil skal foregå på en lille bane, så spillerne får mange boldberøringer og mulighed for at dribble. God idé at niveau opdele holdene, så spillerne bliver udfordret. Lav korte kampe og lad holdene skifte bane, så de møder nye hold.

- Lav afslutningsspil på mål med vending. Spilleren modtager bolden med ryggen til målet. I ryggen står en modstander (evt. træneren). Spilleren laver en vending rundt om modstanderen og afslutter på mål.
- 4 og 4 sammen om én bold:



Spiller A laver indersideaflevering til B. B laver vending rundt om C. Når B er vendt rundt om C spiller B en indersideaflevering til D. D spiller nu B, som igen laver vending og spiller A og øvelsen fortsætter således. Husk at bytte opgaver i blandt de fire

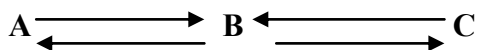
Indersidespark/pasninger:

- Alle spillere skal nu kunne udføre et indersidespark korrekt. **Læs side 16 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** Hvis det ikke er tilfældet, så skal træningen af udførelsen have høj prioritet.
- 2 og 2 sammen om én bold: Inderside aflevering til hinanden, hvor bolden skal igennem et keglemål, som er placeret midt mellem de to spillere. Lav gradvis målet mindre og afstanden til målet større. Udfordrer spillerne ved at ”tvinge” dem til at bruge et bestemt ben. Lav evt. konkurrence. 5 eller 10 spark til hver,



den som får færrest mål ”belønnes” med at steppe op på bolden med fodsålen 10 gange, armbøjninger eller mavebøjninger. Lad spillerne udfordre hinanden.

- Inderside bold stafet: To rækker med 3 spillere i hver overfor hinanden. Bolden skal nu holdes i gang mellem de to rækker. Når man med indersiden har afleveret til den forreste i modsatte række, løber man om bagved sin egen række, husk at lave temposkift når man vender om. Det tilstræbes at bolden holdes i gang, det vil sige der spilles 1. gangs afleveringer. Husk brug begge ben!
- Stafet øvelsen kan også laves, således at spilleren efter aflevering løber bagerst i modsatte række.
- Lav små spil 4 mod 2 i begrænset område. Holdet med 4 spillere skal holde bolden i egne ”rækker” og holdet med 2 spillere der er i ”midten” og skal forsøge at bryde spillet eller erobre bolden. Efter 2 minutters spil byttes opgave, så to nye kommer ind i ”midten”.
- 3 spillere og to bolde, A og C har hver én bold :

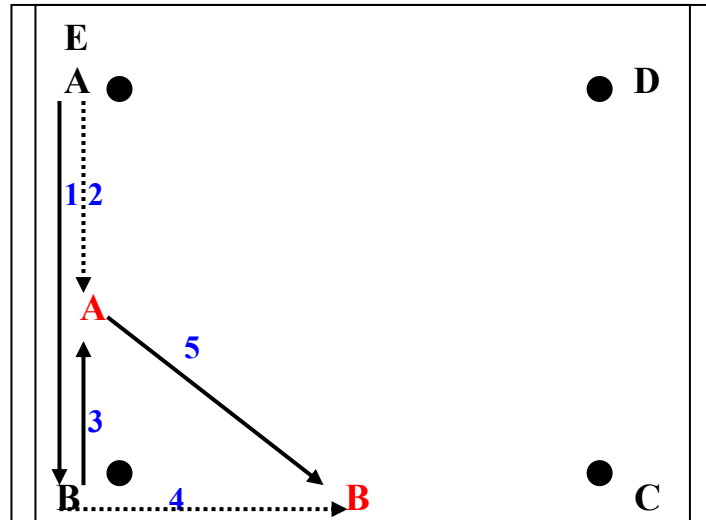


- Trin 1: **A** afleverer til **B**
 Trin 2: **B** afleverer til **A**
 Trin 3: **B** vender sig med front mod **C**
 Trin 4: **C** afleverer til **B**
 Trin 5: **B** afleverer til **C**, sådan fortsættes.

Skift opgave efter 1 minut

- ”Pasnings-firkant”: Her trænes inderside aflevering, samt ”et- to kombination”: 5 spillere og én bold, samt fire kegler. Firkant ca. 20x20 meter:

Pasnings-firkant: ”Et-to kombination”



Aflevering Løb Kegle(fiktiv modstander)

- Trin 1: **A** afleverer til **B**.
 Trin 2: **A** løber efter afleveringen til ny position: **A**
 Trin 3: **B** afleverer til **A**
 Trin 4: **B** laver løb til ny position: **B**
 Trin 5: **A** afleverer til **B**
 Trin 6: **A** overtager **B**'s position ved kegle.
B afleverer nu til **C** og herfra fortsættes trin 3 til trin 6. **B** overtager **C**'s position ved kegle osv.

Øvelsen fortsætter således så den kører i ring og der hele tiden er en spiller ved hver kegle og en spiller i bevægelse.

Alle afleveringer og løb skal foregå på udvendig side af keglen, da denne er en fiktiv modstander.

Som vist øverst bruger spillerne højre ben. Kører man den modsatte vej bruges venstre ben.

Spillerne får i denne øvelse trænet:

- Inderside aflevering
- Løb uden bold (trin 2 og trin 4)
- ”Et-to kombination” (trin 3 til trin 5)
- Koncentration/fokus gennem hele øvelsen.

Øvelsen bør benyttes til hver træning ca. 15 minutter.



Pasnings-firkant: ”Diagonal aflevering”

Trin 1: A afleverer til B.
Trin 2: A løber til ny position: A'
Trin 3: B afleverer til A
Trin 4: B laver løb til ny position: B'
Trin 5: A' afleverer til C
Trin 6: A' overtager B's position ved kegle.
C afleverer nu til B' og herfra fortsættes trin 3 til trin 6. B' overtager C's position ved kegle osv.

Øvelsen fortsætter således så den kører i ring og der hele tiden er én spiller ved hver kegle og én spiller i bevægelse.

Alle afleveringer og løb skal foregå på udvendig side af keglen, da denne er en fiktiv modstander.

Som vist øverst bruger spillerne højre ben. Kører man den modsatte vej bruges venstre ben.

Spillerne får i denne øvelse trænet:

- Inderside aflevering
- Løb uden bold (trin 2 og trin 4)
- Kort aflevering (trin 1 og trin 3)
- Længere aflevering (trin 5)
- Koncentration/fokus gennem hele øvelsen.

Øvelsen bør benyttes til hver træning ca. 15 minutter.

- Pasnings-firkanten er et rigtig godt værktøj og mange børn kender den fra Teknik Fredag. Når øvelsen først kører så er den ret simpel og let genkendelig for spillerne, dvs. at de efter meget få gange nogenlunde selv kan køre øvelsen og derved har træneren mulighed for at lave observationer. Når spillerne er i gang med øvelsen er det vigtigt, at træneren vejleder og udfordrer spillerne eksempelvis:
- Øvelsen kører godt et sted, så kan spillerne ”tvinges” til første gangs afleveringer.
- Kør øvelsen den modsatte vej rundt så spillerne ”tvinges” til at bruge det modsatte ben
- Træn 1. berøring ved, at spillerne skal lave en 1. berøring inden de spiller bolden videre.

1. berøring:

- Spillerne skal nu kende begrebet 1. berøring og denne skal udvikles yderligere. Træneren skal have i tankerne at 1. berøringen er en basal og vigtig fodboldfærdighed. Træningen med 1. berøring deles op i berøring 0 til 4. **Læs side 18-19 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** I denne aldersgruppe arbejdes som udgangspunkt med berøring 1. Spillerne skal dog introduceres til berøring 2 og 3.
- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller laver inderside aflevering til sin makker, som med indersiden rører bolden så den trilles en smule fremad (*berøring 1*), så spilleren med det samme kan tage et skridt fremad og sende bolden tilbage med en inderside aflevering.



Ungdomsudvalget 2012

- 2 og 2 sammen om en bold. Samme aflevering som før. Modtager skal denne gang bruge venstre inderside til 1. berøringen (*berøring 1*). Bolden skubbes over mod højre inderside og bolden sendes med det samme tilbage med en inderside aflevering til makkeren, som laver samme 1. berøring osv. Husk at skifte fod, så højre fod bruges til 1. berøring og venstre til aflevering.
- Lav afslutningstræning med 1. berøring: Spillerne har hver sin bold. Spillerne dribler igennem forhindringsbane med kegler, hvorefter de med inderside afleverer til træneren (eller anden spiller) som afleverer tilbage. Spilleren skal nu have fokus på sin 1. berøring, udfører denne og herefter afslutte mod mål. Lav afgrænset område, indenfor hvilket 1. berøringen skal foretages og hvor bolden ikke må komme ud af inden afslutningen. Evt. en linje bolden ikke må overskride inden afslutning.
- Lav små kampe 3 mod 3, hvor det er et krav at spillerne skal lave en 1. berøring før de afleverer eller afslutter. Dvs. første gangs afleveringer er ikke tilladt. Det tvinger spillerne til at have fokus på god 1. berøring.
- Introducer spillerne til berøring 2 og 3, ved at lade spillerne lave et langt træk mod mål (friløber). Her er det vigtigt at der er en målmand (evt. træneren) som kan komme ud fra målet og tage bolden, hvis trækket bliver for langt. Dette giver spilleren en fornemmelse af, hvor langt trækket bør være

Lodret vristspark:

- Lodret vrist spark skal videreudvikles som afslutningsspark **Læs side 15 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**. Ved afslutnings træning kan spillerne udfordres ved at det kun er tilladt at score i afgrænsede områder af målet, eksempelvis fra stolpen og 2 meter ind mod midten af målet. Dette kan afgrænses med kegler, snor, eller ringe som hænges op. Der kan også benyttes målmand, evt. træneren.
- Det er vigtigt at spillerne kan udføre sparket korrekt. Det er oplagt at kombinere afslutningsøvelser, med driblinger og vendinger.
- Lav forhindringsbane evt. dribling mellem kegler og derefter afslutning mod mål med lodret vrist spark.
- Lav forhindringsbane evt. dribling mellem kegler, derefter aflevering til træner (medspiller), som spiller bolden tilbage hvorefter der afsluttes mod mål med lodret vrist. Her trænes dribling, koordination, aflevering med inderside og lodret vrist spark.
- Spillerne deles i to grupper. Hver spiller har én bold. Grupperne stiller sig bagved hver deres målstolpe. 10-15 meter fra mål placeres en kegle. Spillerne løber på skifte ud til keglen og vender om denne og afslutter på mål med lodret vristspark.
- Lav små grupper, så spillerne ikke står længe i kø og venter.
- Lad spillerne afslutte mod mål efter en medløbs bold, dvs. en bold der afleveres bagfra. Prøv også fra både højre og venstre side. Husk at få spillerne til at afslutte med begge ben!

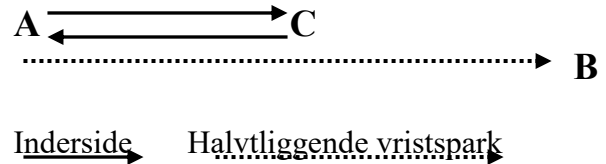


- Træneren laver opgiverkast: Kast bolden op i luften og lad spilleren afslutte mod mål med vristspark, når bolden har hoppet én gang; Øvelse i halvflugtning.
- Træneren laver opgiverkast: Kast bolden op i luften og lad spilleren afslutte mod mål med vristspark inden bolden rammer jorden. Øvelse i helflugtning.

Halvtliggende vristspark:

- Spillerne skal træne halvtliggende vristspark (**læs ”Aldersrelateret træning bind 1 side 17)** Sparket er teknisk svært i forhold til lodret vristspark, men sparket kommer som oftest naturligt når banerne eller rammerne bliver større. Sparket bruges til lange afleveringer og indlæg. Det er vigtigt at spillerne introduceres til hvordan sparket udføres korrekt! Lav nedenstående øvelser i 10 minutter til hver træning eller længere tid hver anden gang.
- 2 og 2 sammen om en bold. Spillerne sparker (afleverer) til hinanden med halvtliggende vristspark. Fokuser på korrekt udførelse og præcision, dvs. ram din medspiller. Start med kort afstand mellem spillerne (5 meter) og gerne med spark ved jorden.
- Når udførelse er korrekt og præcisionen fungerer, gås ud på større afstande, hvor spiller kan lægge kraft i sparket og gerne med højde/luft under bolden.

- 3 og 3 sammen om én bold:



Trin 1: A afleverer til C.
Trin 2: C afleverer til A
Trin 3: A laver halvtliggende vristspark til B.
Trin 4: B modtager bolden, mens C vender sig med front til B.
Herefter forsætter B fra trin 1.

Husk at bytte roller mellem de tre spillere.
Halvtliggende vristspark må gerne være med højde. Lav gradvist afstanden større mellem spillerne.

- Halvtliggende vristspark som indlæg: Lav to rækker af lige mange spillere. Række 1 placeres centralt i banen med front mod mål. Række 2 placeres ude ved sidelinjen med front mod målet. En spiller fra række 1 afleverer med halvtliggende vristspark mod baglinjen. En spiller fra række 2 løber mod baglinjen og modtager bolden og laver et indlæg med halvtliggende vristspark, som spilleren fra række 1 skal forsøge at omsætte til mål. Det er vigtigt at have fokus på, at løb og fart i aflevering passer sammen.



- Spil med vægt på halvtliggende vristspark, eksempelvis 7 mod 7 eller 9 mod 9. Spil gerne på lille bane, da det giver flere boldberøringer pr. spiller. Brug rigtige mål:

Spil med frie zoner: ”Indlæg”

Fri Zone	Mål	Fri Zone
Fri Zone	Mål	Fri Zone

Det er kun det angribende hold der må befinde sig i de frie zoner. Det angribende hold må kun have én spiller i fri zone ad gangen. Der kan kun scores efter indlæg fra en fri zone. Når bolden er modtaget i fri zone, skal spilleren i højt tempo dribble mod baglinjen og lave indlæg.

Lav betingelser/udfordrer spillerne:

- Bolden må ikke dribles ind i fri zone, men skal derimod spilles derind.
- Det angribende hold må først sende en spiller ind i fri zone, når bolden er spillet derind.
- Sæt evt. forsvarsspiller ind i fri zone, så angriberen skal dribble uden om forsvarsspilleren inden indlæg.

Hovedstød:

- Brug evt. skumbolde eller badebolde til at øve med, da det ikke gør ondt og teknikken sagtens kan læres med skumbolde eller badebolde.
- Hver spiller har en bold og kaster den op i luften og header bolden op i luften, hvorefter bolden gribes.
- 2 og 2 sammen om én bold. Spilleren kaster bolden op i luften og header hen til sin makker.
- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller kaster til den anden som header retur til kasteren.
- 2 og 2 sammen om én bold. Spillerne skal nu forsøge at heade til hinanden uden at bolden gribes eller falder til jorden.
- Hver spiller har én bold. Bolden kastet i jorden så den hopper over hovedhøjde på spilleren. Spilleren skal hoppe op og heade til bolden. Her trænes timing.
- Lav hovedstødsspil med to hold mellem to mål. Bolden holdes i hænderne og spilles til hinanden håndbold, dog uden dribbling. Der kan kun scores ved at kaste bolden til en medspiller, som header bolden i mål.

Finter:

- Spillerne bør i denne aldersgruppe træne finter. Opfordrer spillerne til at øve finterne hjemme og vise dem frem til næste træning. Lad spillerne øve sig på finterne i afgrænset område, mens træneren vejleder.
- Kropsfinten (**Læs side 27 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**).
- Husmandsfinten (**Læs side 28 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**).

”Den røde og sorte tråd”

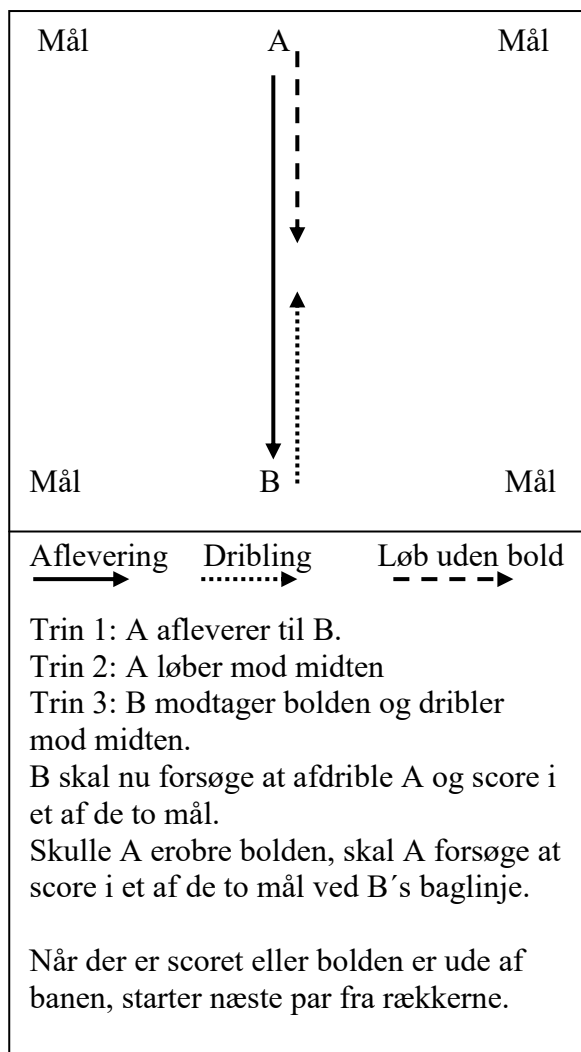


Ungdomsudvalget 2012

- Sparkefinten: Drible mod modstander, simulér et skud med vristen og træk da til siden med ydersiden af foden.
- Lad spillerne gradvist udføre finterne mod hinanden og evt. mod træneren.
- Lad spillerne drible, udføre finterne mod træneren og efterfølgende afslutte mod mål med lodret vristspark.

Spil 1 mod 1 med dribling og finter. Lav bane med fire små keglemål, to ved hver baglinje. Del spillerne i to rækker. Række 1 bag den ene baglinje og række 2 bag den anden baglinje. Spillerne i række 1 har én bold hver og starter med aflevering:

Spil 1 mod 1: ”Dribling og finter”





U14 og U15

Spillerne er nu kommet i den alder, hvor træningen skal være udfordrende hele tiden. Det skal dog stadigvæk være sjovt, at spille fodbold i Nord-Als Boldklub.

Spillerne er i slutningen ”fodboldlæringens guldaldersgruppe”, som er fra 10-14 år. Det er i denne aldersgruppe, spillerne lærer allerbedst. Det er nu de fodboldtekniske færdigheder så småt skal mestres:

Spillerne lærer at træne i denne fase, -at lære nyt er motiverende. Den fysiske opbygning af kroppen begynder.

Ovenstående skal forstås således, at spillerne nu skal udfordres til hver træning.

Træneren skal være opmærksom på den enkelte spiller og så vidt muligt udfordre den enkelte, efter dennes niveau. Det er vigtigt at spillerne opfordres og ”tvinges” til at bruge begge ben! Træneren må meget gerne opfordrer spillerne til selvtræning hjemme i haven eller på vejen.

Ved afslutnings træning skal spillerne udfordres ved at der er en målmand, som vogter målet. Dette giver en mere realistisk øvelse.

Fokus områderne i U14 og U15 ligger sig opad fokus områderne i U12 og U13. Der bør nu stilles højere krav til udførelsen af spark, driblinger, finter, løb osv. De fodboldtekniske færdigheder og udførelsen af dem skal have allerhøjeste prioritet.

Pasningsspillet skal også have høj prioritet. Alle spillere skal nu gerne kunne udføre et indersidespark korrekt, da indersidesparket er det vigtigste i pasningsspillet. Indersidespark-træningen skal nu gradvist gå over til at blive pasnings-træning. Spillerne skal også træne afslutninger mod mål med indersiden.

Der skal indgå konkurrence elementer i træningen, så spillerne får fornemmelse af

hvad der skal til for at vinde. De skal ”lære” at vinde.

Hurtighedstræning, agility, løbeskoling og generel fysisk træning skal anvendes både med og uden bold (**Læs side 48-64 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**)

Følgende er fokuspunkter for U14 og U15, som skal og bør have høj prioritet i den daglige træning:

Koordination: (opvarmningsøvelser):

- Lav kaosdribling i afgrænset område, hvor spillerne har hver sin bold, evt. til opvarmning. Lav betingelser for spillernes driblinger, eksempelvis dribling kun med yderside, rul bolden med fodsålen og husk at bruge begge ben. Lav opgaver efter fløjt fra træner; ned at sidde på bolden, lad din bold ligge og overtag en valgfri bold fra anden spiller, lav vendinger osv. Gerne hurtige skift, så spillerne skal koncentrere sig, samtidig med bolden holdes tæt ved fødderne.
- ”Følg træneren”-øvelse: Hver spiller har én bold og stiller op på vandret linje. Træneren stiller sig med front mod spillerne, så der kan holdes øje med at spillerne bevæger sig rigtigt. Træneren er nu ”vejviser”. Når træneren løber baglæns, dribler spillerne fremad. Når træneren løber fremad, trækker spillerne bolden tilbage med fodsålen. Når træneren bevæger sig mod venstre, ruller spillerne bolden med fodsålen til deres højre side, mens de stepper sidelæns. Omvendt hvis træneren bevæger sig mod højre. Her skal spillerne være opmærksomme, samtidig med de holder bolden tæt ved fødderne.

”Den røde og sorte tråd”



Ungdomsudvalget 2012

- 2 og 2 sammen om én bold. Hvert par stiller sig med to meters mellemrum overfor og med front mod hinanden. Løb på tværs af en bane. Spilleren med bolden i hånden løber baglæns, mens den anden spiller løber fremad. Spilleren med bolden kaster til den anden, som returnerer bolden med indersiden, så den kan gribes. Bolden må ikke røre jorden før returnering. Skiftevis højre og venstreben. Skift opgave efterhånden. Øvelsen skal foregå i let løb. Lav samme opgave, hvor bolden returneres med vristen og mod hovedstød.
- Fri jonglering 5-10 minutter til hver træning. Brug den frie jonglering som en pauseaktivitet, dvs. aktiv pause.

med ryggen til målet. I ryggen står en modstander (evt. træneren). Spilleren laver en vending rundt om modstanderen og afslutter på mål.

- 4 og 4 sammen om én bold:



Spiller A laver indersideaflevering til B. B laver vending rundt om C. Når B er vendt rundt om C spiller B en indersideaflevering til D. D spiller nu B, som igen laver vending og spiller A og øvelsen fortsætter således. Husk at bytte opgaver i blandt de fire.

Driblinger og vendinger:

- Kaosdribling i lille firkant. Uden for firkanten er placeret kegler tilfældigt. Når træneren kalder et navn på en spiller, dribler denne ud til en valgfri kegle udenfor firkanten og vender rundt om den og dribler tilbage i firkanten. De andre spillere skal så hurtigt som muligt, følge den kaldte spiller og vende rundt om samme kegle og tilbage i firkanten. Driblinger, vendinger og opmærksomhed er i fokus. Lav betingelser for vendingen, denne skal eksempelvis foretages med inder eller ydersiden. Kan bruges som opvarmning.
- Lav forhindringsbane, som spillerne skal igennem, ved dribling mellem kegler. Brug betingelser, så der evt. kun dribles med inderside eller yderside og med begge ben.
- Lav afslutningsspil på mål med vending. Spilleren modtager bolden

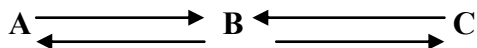
Indersidespark/pasninger:

- Alle spillere skal nu kunne udføre et indersidespark korrekt (**læs ”Aldersrelateret træning bind 1 side 16**. Hvis det ikke er tilfældet, så skal træningen af udførelsen have høj prioritet.
- 4 spillere om én bold og 4 kegler. Der laves en lille firkant som er 1 gange 1 meter. Hver spiller står på hver sin sidelinje. Bolden skal nu holdes i gang inde i firkanten med førstegangsf afleveringer. Bolden må ikke rulle ud af firkanten. Spillerne skal virkelig være oppe ”på tærne”. Kør øvelsen som interval, da det er hårdt. For eksempel 1 minuts arbejde og 30 sekunders pause. Kør 5 gentagelser.
- Inderside bold stafet: To rækker med 3 spillere i hver overfor hinanden. Bolden skal nu holdes i gang mellem de to rækker. Når man med indersiden har afleveret til den forreste i modsatte række, løber man om bagved sin egen række, husk at lave temposkift når



man vender om. Det tilstræbes at bolden holdes i gang, det vil sige der spilles 1. gangs afleveringer. Husk brug begge ben!

- Lav små spil 4 mod 2 i begrænset område. Holdet med 4 spillere skal holde bolden i egne ”rækker” og holdet med 2 spillere der er i ”midten” og skal forsøge at bryde spillet eller erobre bolden. Hvis man laver en fejl så bolden brydes, skal man i ”midten” og bytter med den, som har været længst i ”midten” Udfordrer spillerne ved at lave betingelser eksempelvis: Maksimalt to berøringer, der skal bruges første gang afleveringer eller tvungne to berøringer.
- 3 spillere og to bolde, A og C har hver én bold :

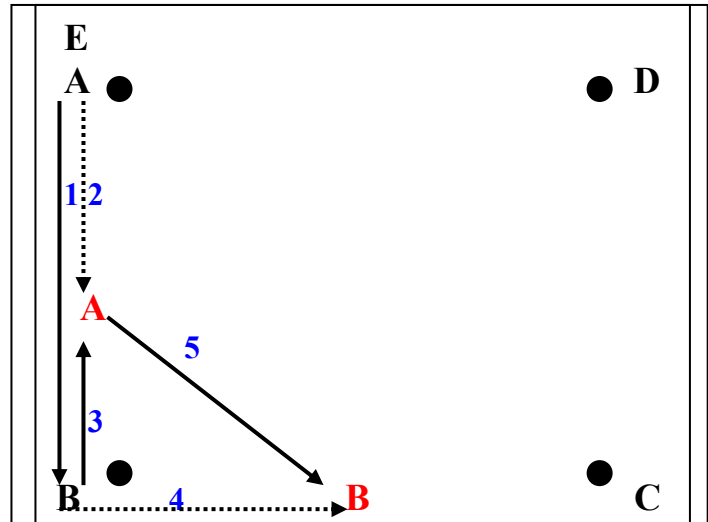


- Trin 1: **A** afleverer til **B**
 - Trin 2: **B** afleverer til **A**
 - Trin 3: **B** vender sig med front mod **C**
 - Trin 4: **C** afleverer til **B**
 - Trin 5: **B** afleverer til **C**
- Øvelsen forsættes fra trin 3 i højt tempo!

Skift opgave efter 1 minut

- ”Pasnings-firkant”: Her trænes inderside aflevering, samt ”et-to kombination”: 5 spillere og én bold, samt fire kegler. Firkant ca. 20x20 meter:

Pasnings-firkant: ”Et-to kombination”



Aflevering Løb Kegle(fiktiv modstander)

- Trin 1: **A** afleverer til **B**.
- Trin 2: **A** laver løb til ny position: **A**
- Trin 3: **B** afleverer til **A**
- Trin 4: **B** laver løb til ny position: **B**
- Trin 5: **A** afleverer til **B**
- Trin 6: **A** overtager **B**'s position ved kegle. **B** afleverer nu til **C** og herfra fortsættes trin 3 til trin 6. **B** overtager **C**'s position ved kegle osv.

Øvelsen fortsætter således så den kører i ring og der hele tiden er en spiller ved hver kegle og en spiller i bevægelse.

Alle afleveringer og løb skal foregå på udvendig side af keglen, da denne er en fiktiv modstander.

Som vist øverst bruger spillerne højre ben. Kører man den modsatte vej bruges venstre ben.

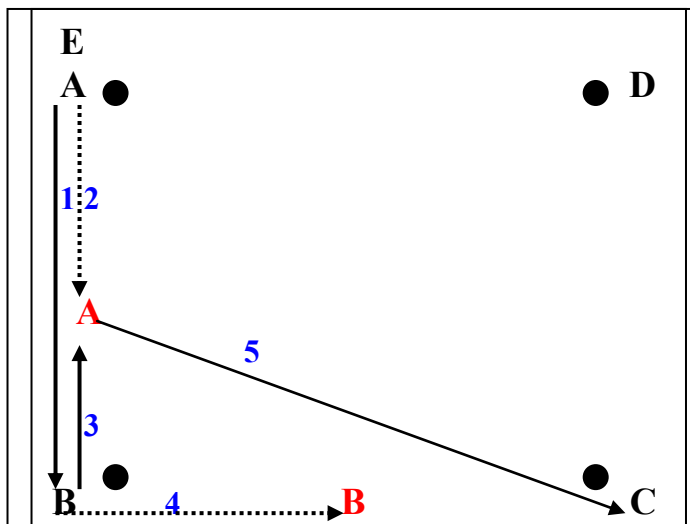
Spillerne får i denne øvelse trænet:

- Inderside aflevering
- Løb uden bold (trin 2 og trin 4)
- ”Et-to kombination” (trin 3 til trin 5)
- Koncentration/fokus gennem hele øvelsen.

Øvelsen bør benyttes til hver træning ca. 15 minutter.



Pasnings-firkant: ”Diagonal aflevering”



Aflevering Løb Kegle(fiktiv modstander)

Trin 1: A afleverer til B.

Trin 2: A laver løb til ny position: A

Trin 3: B afleverer til A

Trin 4: B laver løb til ny position: B

Trin 5: A afleverer til C

Trin 6: A overtager B's position ved kegle.

C afleverer nu til B og herfra fortsættes trin 3 til trin 6. B overtager C's position ved kegle osv.

Øvelsen fortsætter således så den kører i ring og der hele tiden er en spiller ved hver kegle og en spiller i bevægelse.

Alle afleveringer og løb skal foregå på udvendig side af keglen, da denne er en fiktiv modstander.

Som vist øverst bruger spillerne højre ben. Kører man den modsatte vej bruges venstre ben.

Spillerne får i denne øvelse trænet:

- Inderside aflevering
- Løb uden bold (trin 2 og trin 4)
- Kort aflevering (trin 1 og trin 3)
- Længere aflevering (trin 5)
- Koncentration/fokus gennem hele øvelsen.

Øvelsen bør benyttes til hver træning ca. 15 minutter.

Pasnings-firkanten er et rigtig godt værktøj og mange børn kender den fra Teknik Fredag. Når øvelsen først kører så er den ret simpel og let genkendelig for spillerne, dvs. at de efter meget få gange nogenlunde selv kan køre øvelsen og derved har træneren mulighed for at lave observationer. Når spillerne er i gang med øvelsen er det vigtigt, at træneren vejleder og udfordrer spillerne eksempelvis:

- Øvelsen kører godt et sted, så kan spillerne ”tvinges” første gangs afleveringer.
- Kør øvelsen den modsatte vej rundt så spillerne ”tvinges” til at bruge det modsatte ben
- Træn 1. berøring ved, at spillerne skal lave en 1. berøring inden de spiller bolden videre.

1. berøring:

- Spillerne skal nu kende begrebet 1. berøring og denne skal udvikles yderligere. Træneren skal have i tankerne at 1. berøringen er en basal og vigtig fodboldfærdighed. Træningen med 1. berøring deles op i berøring 0 til 4. **Læs side 18-19 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** Der arbejdes som udgangspunkt med berøring 1, da denne er den vigtigste i pasnings situationer. Spillerne skal også kende berøring 2 og 3-4.
- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller laver inderside aflevering til sin makker, som med indersiden rører bolden så den trilles en smule fremad (*berøring 1*), så spilleren med det samme kan tage et skridt fremad og sende bolden tilbage med en inderside aflevering.
- 2 og 2 sammen om en bold. Samme aflevering som før. Modtager skal



Ungdomsudvalget 2012

- denne gang bruge venstre inderside til 1. berøringen (*berøring 1*). Bolden skubbes over mod højre inderside og bolden sendes med det samme tilbage med en inderside aflevering til makkeren, som laver samme 1. berøring osv. Husk at skifte fod, så højre fod bruges til 1. berøring og venstre til aflevering.
- Lav afslutningstræning med 1. berøring: Spillerne har hver sin bold. Spillerne dribler igennem forhindringsbane med kegler, hvorefter de med inderside afleverer til træneren (eller anden spiller) som afleverer tilbage. Spilleren skal nu have fokus på sin 1. berøring, udfører denne og herefter afslutte mod mål. Lav afgrænset område, indenfor hvilket 1. berøringen skal foretages og hvor bolden ikke må komme ud af inden afslutningen. Evt. en linje bolden ikke må overskride inden afslutning.
 - Lav små kampe 3 mod 3, hvor det er et krav at spillerne skal lave en 1. berøring før de afleverer eller afslutter. Dvs. første gangs afleveringer er ikke tilladt. Det tvinger spillerne til at have fokus på god 1. berøring.
 - Lad spillerne kende berøring 2 og 3-4, ved at lade spillerne lave et langt træk mod mål (friløber). Her er det vigtigt at der er en målmand, som kan komme ud fra målet og tage bolden, hvis trækket bliver for langt. Dette giver spilleren en fornemmelse af, hvor langt trækket må være.

Lodret vristspark:

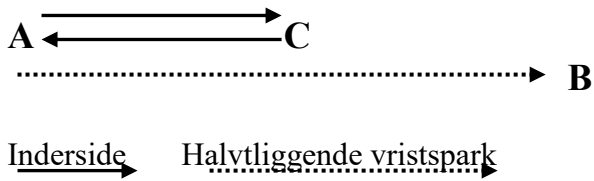
- Lodret vrist spark skal videreudvikles som afslutningsspark (**læs ”Aldersrelateret træning bind 1 side 15**). Ved afslutnings træning skal benyttes målmand, så øvelsen er så realistisk som muligt.
- Vigtigt at spillerne kan udføre sparket korrekt. Det er oplagt at kombinere afslutningsøvelser, med driblinger og vendinger.
- Lav forhindringsbane evt. dribling mellem kegler, derefter aflevering til træner (medspiller), som spiller bolden tilbage hvorefter der afsluttes mod mål med lodret vrist. Her trænes dribling, koordination, aflevering med inderside og lodret vrist spark.
- Spillerne deles i to grupper. Hver spiller har en bold. Grupperne stiller sig bagved hver deres målstolpe. 10-15 meter fra mål placeres en kegle. Spillerne løber på skifte ud til keglen og vender om denne og afslutter på mål med lodret vristspark.
- Lav små grupper, så spillerne ikke står længe i kø og venter.
- Lad spillerne afslutte mod mål efter en medløbs bold, dvs. en bold der afleveres bagfra. Prøv også fra både højre og venstre side. Husk at få spillerne til at afslutte med begge ben!
- Træneren laver opgiverkast: Kast bolden op i luften og lad spilleren afslutte mod mål med vristspark, når bolden har hoppet én gang; Øvelse i halvflugtning.
- Træneren laver opgiverkast: Kast bolden op i luften og lad spilleren afslutte mod mål med vristspark inden bolden rammer jorden. Øvelse i helflugtning.



Halvtliggende vristspark:

- Spillerne skal introduceres halvtliggende vristspark (læs ”Aldersrelateret træning bind 1 side 17) Sparket er teknisk svært i forhold til lodret vristspark, men sparket kommer som oftest naturligt når banerne eller rammerne bliver større. Sparket bruges til lange afleveringer og indlæg. Det er vigtigt at spillerne introduceres til hvordan sparket udføres korrekt! Lav nedenstående øvelser i 10 minutter til hver træning eller længere tid hver anden gang.

3 og 3 sammen om én bold:

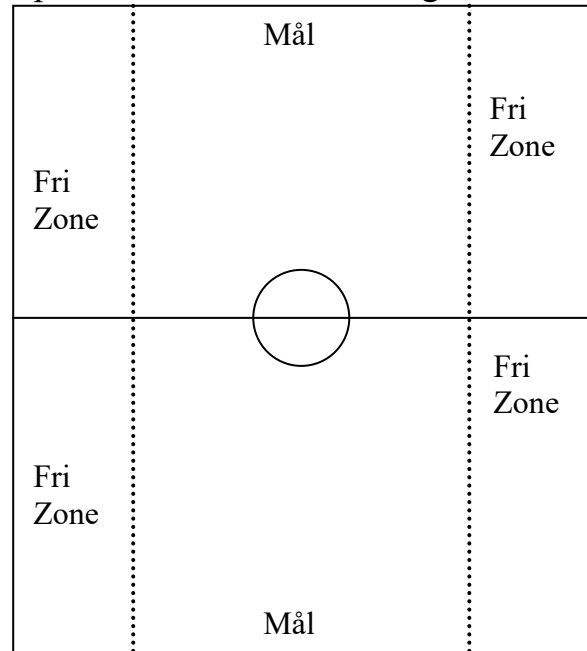


- Trin 1: A afleverer til C.
Trin 2: C afleverer til A
Trin 3: A laver halvtliggende vristspark til B.
Trin 4: B modtager bolden, mens C vender sig med front til B.
Herefter forsætter B fra trin 1.

Husk at bytte roller mellem de tre spillere.
Halvtliggende vristspark må gerne være med højde. Lav gradvist afstanden større mellem spillerne.

Spil med vægt på halvtliggende vristspark, eksempelvis 7 mod 7 eller 9 mod 9. Spil gerne på lille bane, da det giver flere boldberøringer pr. spiller. Brug rigtige mål:

Spil med frie zoner: ”Indlæg”



Det er kun det angribende hold der må befinde sig i de frie zoner. Det angribende hold må kun have én spiller i fri zone ad gangen. Der kan kun scores efter indlæg fra en fri zone. Når bolden er modtaget i fri zone, skal spilleren i højt tempo dribble mod baglinjen og lave indlæg.

Lav betingelser/udfordrer spillerne:

- Bolden må ikke dribbles ind i fri zone, men skal derimod spilles derind.
- Det angribende hold må først sende en spiller ind i fri zone, når bolden er spillet derind.
- Sæt evt. forsvarsspiller ind i fri zone, så angriberen skal dribble uden om forsvarsspilleren inden indlæg.



Ungdomsudvalget 2012

- Halvtliggende vristspark som indlæg: Lav to rækker af lige mange spillere. Række 1 placeres centralt i banen med front mod mål. Række 2 placeres ude ved sidelinjen med front mod målet. En spiller fra række 1 afleverer med halvtliggende vristspark mod baglinjen. En spiller fra række 2 løber mod baglinjen og modtager bolden og laver et indlæg med halvtliggende vristspark, som spilleren fra række 1 skal forsøge at omsætte til mål. Det er vigtigt at have fokus på, at løb og fart i aflevering passer sammen.

Hovedstød:

- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller kaster til den anden som header retur til kasteren. Kast højt, så spilleren, der skal heade, skal hoppe.
- 2 og 2 sammen om én bold. Spillerne skal nu forsøge at heade til hinanden uden at bolden gribes eller falder til jorden.
- Lav afslutnings træning med hovedstød: Træneren laver opgiverkast fra baglinjen eller siden og spilleren skal nu møde bolden og heade mod mål.
- Hovedstødsafslutning efter indlæg: Lav to rækker af lige mange spillere. Række 1 placeres centralt i banen med front mod mål. Række 2 placeres ude ved sidelinjen med front mod målet. En spiller fra række 1 afleverer med halvtliggende vristspark mod baglinjen. En spiller fra række 2 løber mod baglinjen og modtager bolden og laver et højt indlæg med halvtliggende vristspark, som spilleren fra række 1 skal forsøge at heade i mål. Fokus på at afleveringer og løb passer sammen, samt fokus på hovedstøds afslutning.

- Lav hovedstødsspil med to hold mellem to mål. Bolden holdes i hænderne og spilles til hinanden (håndbold dog uden dribling). Der kan kun scores ved at kaste bolden til en medspiller, som header bolden i mål.

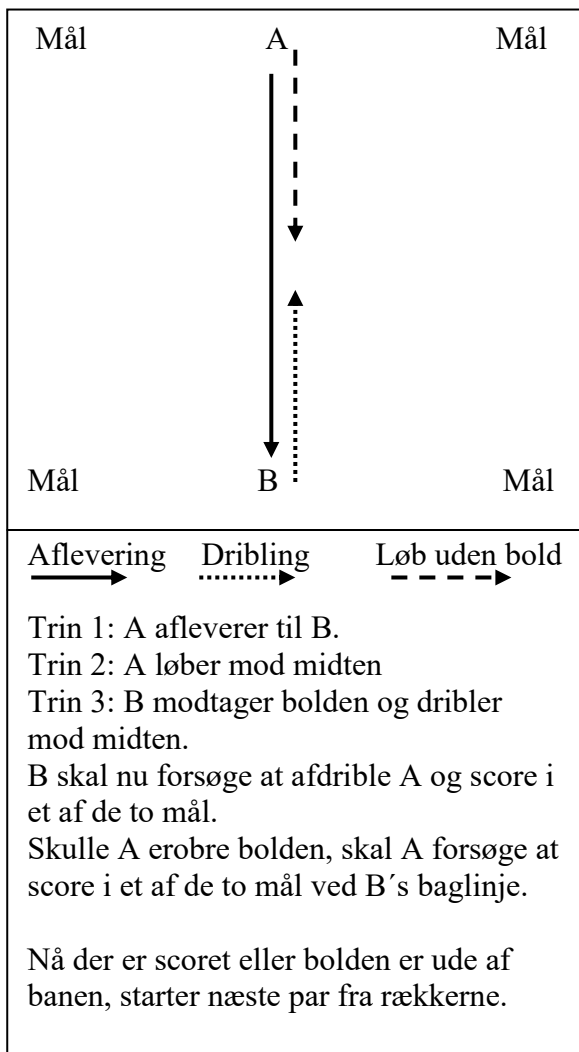
Finter:

- Spillerne skal i denne aldersgruppe kende de mest basale finter og hvornår det er hensigtsmæssigt at bruge dem. Det er vigtigt at spillerne får vist hvordan finten udføres korrekt. Lad spillerne øve sig på finterne i afgrænset område, mens træneren vejleder. Lad spillerne selv komme med finter.
- Kropsfinten (**Læs side 27 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**).
- Husmandsfinten (**Læs side 28 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**).
- Sparkefinten: Drible mod modstander, simuler et skud med vristen og træk da til siden med ydersiden af foden.
- Lad spillerne gradvist udføre finterne mod hinanden og evt. mod træneren.
- Lad spillerne drible, udføre finterne mod en modstander og efterfølgende afslutte mod mål med lodret vristspark.
- Få gradvist modstanderen til at gøre mere modstand. Dvs. gå fra passiv modstander til aktiv modstander.

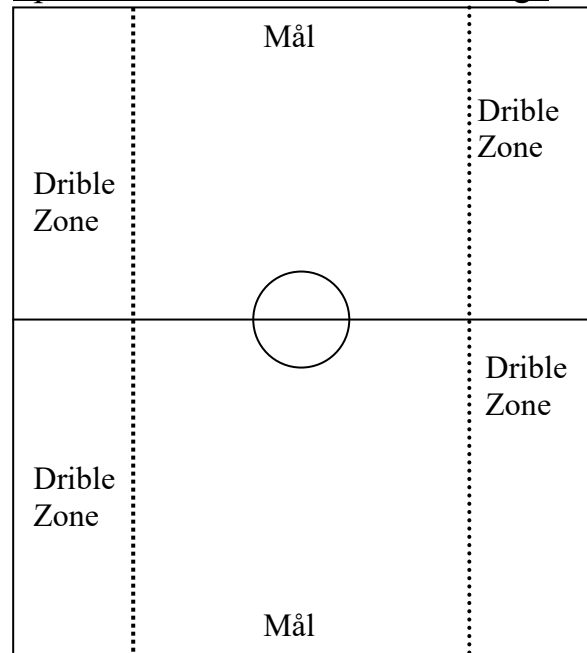


Spil 1 mod 1 med dribling og finter. Lav bane med fire små keglemål, to ved hver baglinje. Del spillerne i to rækker. Række 1 bag den ene baglinje og række 2 bag den anden baglinje. Spillerne i række 1 har én bold hver og starter med aflevering:

Spil 1 mod 1: ”Dribling og finter”



Spil med vægt på driblinger og finter, eksempelvis 7 mod 7 eller 9 mod 9. Spil gerne på lille bane, da det giver flere boldberøringer pr. spiller. Brug rigtige mål: Spil med dribble zoner: ”udfordring”



Det angribende hold der må kun befinde sig i dribble zoner med én spiller ad gangen. Det forsvarende hold, har én fast forsvarsspiller i, hver dribble zone, som de forsvarer. Der kan kun scores efter angriberen har driblet forbi forsvarsspilleren i dribble zonen.

Huske at skifte forsvarsspiller gennem spillet.

Lav betingelser/udfordrer spillerne:

- Bolden må ikke spilles ind i dribble zone, men skal derimod dribles derind.
- Det angribende hold må først sende en spiller ind i dribble zone, når bolden er spillet derind.
- Lav evt. en dribble zone på midten af banen.

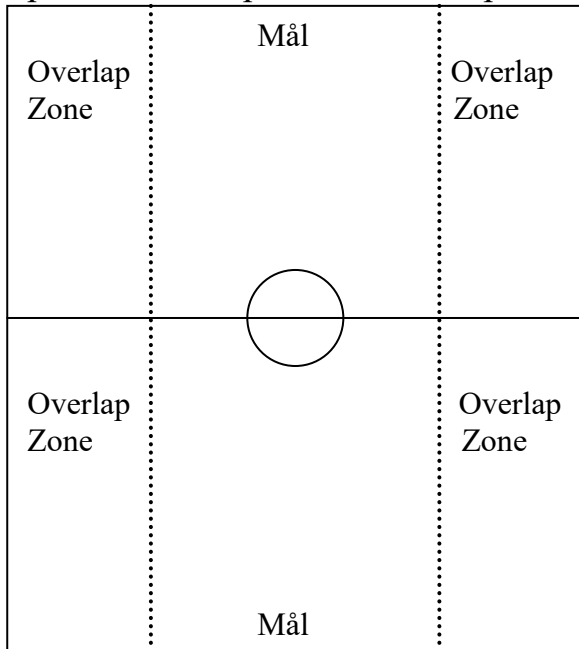


Pasningspil: Bandespil og overlap:

- Bandespillet og overlap er vigtige faktorer i pasningsspillet og er med til at skabe overtalssituationer (**læs side ”Aldersrelateret træning bind 1” side 35- 46**). Det er vigtigt at spillerne forstår meningen med de to muligheder til at skabe overtal.

Spil med vægt på overlap, eksempelvis 7 mod 7 eller 9 mod 9. Brug rigtige mål:

Spil med overlap zoner: ”overlap”



Det angribende hold der må kun befinde sig i overlap zoner når bolden er spillet derind og kun med to spillere ad gangen. Det forsvarende hold må ikke befinde sig i overlap zonen. Der kan kun scores efter det angribende hold har lavet et overlap i overlap zonen.

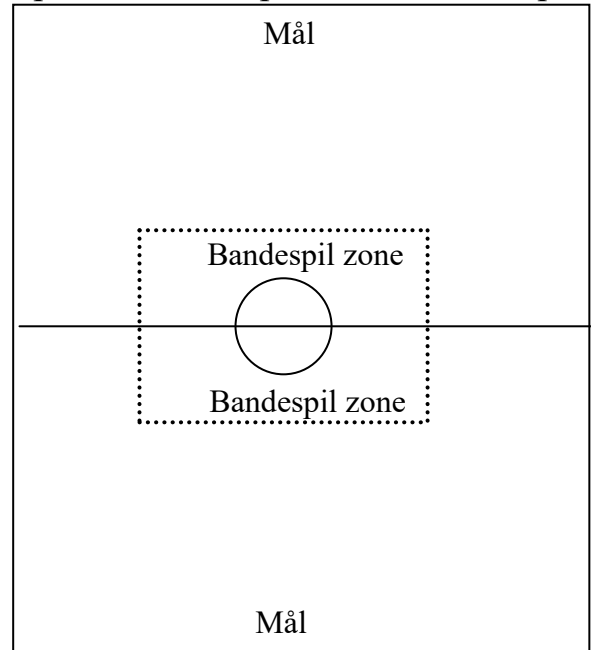
Lav betingelser/udfordrer spillerne:

- Giv det forsvarende hold lov til at sætte en fast forsvarsspiller ind i overlap zonen.

- Lad det være op til det angribende hold om de vil lave overlap, bandespil eller drible i overlapzonen.

Spil med vægt på bandespil, eksempelvis 7 mod 7 eller 9 mod 9. Brug rigtige mål:

Spil med bandespil zoner: ”Bandespil”

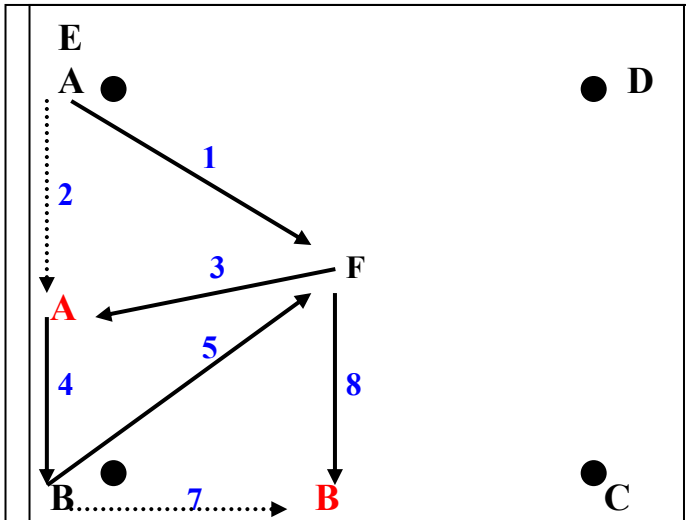


Det angribende hold der må kun befinde sig i bandespil zonen med to spillere ad gangen. Det forsvarende hold må kun befinde sig med én fast forsvarsspiller i bandespil zonen ad gangen. Der kan kun scores efter det angribende hold har lavet bandespil i bandespil zonen.

Lav evt. bandespil zoner andre steder på banen.



Pasnings-firkant: ”Bandespil” 6 spillere



Aflevering Løb Kegle(fiktiv modstander)



- Trin 1: A afleverer til F.
- Trin 2: A løber til ny position: **A**
- Trin 3: F afleverer til **A**
- Trin 4: **A** afleverer til **B**
- Trin 5: **B** afleverer til F
- Trin 6: **A** overtager **B**'s position ved kegle.
- Trin 7: **B** løber til ny position **B**
- Trin 8: F afleverer til **B**
- B** afleverer nu til C osv.

Øvelsen fortsætter således så den kører i ring og der hele tiden er én spiller ved hver kegle, én spiller i bevægelse og én spiller i centrum.

Husk at skifte, så alle spillere prøver at være i centrum.

Alle afleveringer og løb skal foregå på udvendig side af keglen, da denne er en fiktiv modstander.

Spillerne får i denne øvelse trænet:

- Inderside aflevering
- Løb uden bold (trin 2 og trin 7)
- Bandespil (trin 1 og trin 3, og trin 5 og 8)
- Koncentration/fokus gennem hele øvelsen.



U17 og U19

Spillerne er nu kommet i den alder, hvor konkurrencetræningen er rigtig vigtig. Det skal dog stadigvæk være sjovt, at spille fodbold i Nord-Als Boldklub.

De er nu de fodboldtekniske færdigheder skal mestres, men hele tiden vedligeholdes og optimeres:

Ved siden af udvikling bliver evnen til at tackle kravene i og evnen til at vinde kampene vigtig og bør have høj prioritet.

Ovenstående skal forstås således, at holdet skal have højere prioritet end tidligere. Fokus bør ikke længere være så markant på, om den enkelte eksempelvis kan udføre en finte med begge ben, men mere på hvordan den enkeltes spillers evner kan gavne holdet.

Træneren skal have stor opmærksomhed på spillernes fysik, som bliver vigtig i kampene. Derfor skal træning, der optimerer spillernes fysik prioriteres.

Ved afslutnings træning skal spillerne udfordres ved at der er en målmand, som vogter målet. Dette giver en mere realistisk øvelse.

Fokus områderne på de fodboldtekniske færdigheder i U17 og U19 ligger sig opad fokus områderne i U14 og U15.

Færdighederne skal ikke som før læres, men derimod vedligeholdes og optimeres.

Pasningsspillet skal nu have høj prioritet. Der bør spilles meget til træning, dvs. mange øvelser 6 mod 6 eller 8 mod 8, hvor holdene skal holde bolden i egne rækker. Spillerne skal også træne afslutninger mod mål med indersiden.

Der skal indgå konkurrence elementer i træningen, så spillerne får fornemmelse af hvad der skal til for at vinde. De skal ”lære” at vinde.

Hurtighedstræning, agility, løbeskoling og generel fysisk træning skal anvendes både med og uden bold (**Læs side 48-64 i ”Aldersrelateret træning bind 1”**)

Følgende er fokuspunkter for U17 og U19, som skal og bør have høj prioritet i den daglige træning:

Koordination: (opvarmningsøvelser):

- Lav rundkreds af spillerne. Der bruges én bold. Bolden skal med første gangs afleveringer kører rundt i rundkredsen. 2 spillere i ”midten” ad gangen, som skal forsøge at bryde spillet. Efter 2 minutter i ”midten” byttes med to andre spillere.
- ”Følg træneren”-øvelse: Hver spiller har en bold og stiller op på vandret linje. Træneren stiller sig med front mod spillerne, så der kan holdes øje med at spillerne bevæger sig rigtigt. Træneren er nu ”vejviser”. Når træneren løber baglæns, dribler spillerne fremad. Når træneren løber fremad, trækker spillerne bolden tilbage med fodsålen. Når træneren bevæger sig mod venstre, ruller spillerne bolden med fodsålen til deres højre side, mens de stepper sidelæns. Omvendt hvis træneren bevæger sig mod højre. Spillerne følger altså træneren. Her skal spillerne være opmærksomme, samtidig med de holder bolden tæt ved fødderne.
- 4 spillere om én bold og 4 kegler. Der laves en lille firkant som er 1 gange 1 meter. Hver spiller står på hver sin sidelinje. Bolden skal nu holdes i gang inde i firkanten med førstegangsf afleveringer. Bolden må ikke rulle ud af firkanten. Spillerne skal virkelig være oppe ”på tærne”. Kør øvelsen

”Den røde og sorte tråd”



Ungdomsudvalget 2012

som interval, da det er hårdt. For eksempel 1 minuts arbejde og 30 sekunders pause. Kør 5 gentagelser.

- 2 og 2 sammen om én bold. Hvert par stiller sig med to meters mellemrum overfor og med front mod hinanden. Løb på tværs af en bane. Spilleren med bolden i hånden løber baglæns, mens den anden spiller løber fremad. Spilleren med bolden kaster til den anden, som returnerer bolden med indersiden, så den kan gribes. Bolden må ikke røre jorden før returnering. Skiftevis højre og venstreben. Skift opgave efterhånden. Øvelsen skal foregå i let løb. Lav samme opgave, hvor bolden returneres med vristen og mod hovedstød.
- Lav aktiv pause: Evt. 3 og 3 sammen, hvor spillerne skal holde bolden i luften, eller spil fodtennis.

Driblinger og vendinger:

- Lav afslutningsspil på mål med vending. Spilleren modtager bolden med ryggen til målet. I ryggen står en modstander. Spilleren laver en vending rundt om modstanderen og afslutter på mål. Stil krav til spilleren, der skal lave vendingen: Inden aflevering spilles, skal modtageren lave modløb, give tegn til han er klar, samt orientere sig om hvor modstanderen befinder sig.

- 4 og 4 sammen om én bold:



Spiller A laver indersideaflevering til B. B laver vending rundt om C.

Når B er vendt rundt om C spiller B en indersideaflevering til D.

D spiller nu B, som igen laver vending og spiller A og øvelsen fortsætter således. Husk at bytte opgaver i blandt de fire

1. berøring:

- Spillerne skal nu kende begrebet 1. berøring og denne skal udvikles yderligere. Træningen med 1. berøring deles op i berøring 0 til 4. **Læs side 18-19 i ”Aldersrelateret træning bind 1”** Der skal hele tiden arbejdes med 1. berøringen, da denne er vigtig i pasnings situationer.
- 2 og 2 sammen om en bold. Den ene afleverer til den anden. Modtageren skal bruge venstre inderside til 1. berøringen (*berøring 1*). Boldens skubbes over mod højre inderside og bolden sendes med det samme tilbage med en inderside aflevering til makkeren, som laver samme 1. berøring osv. Husk at skifte fod, så højre fod bruges til 1. berøring og venstre til aflevering.
- Lav afslutningstræning med 1. berøring: Spillerne har hver sin bold. Spillerne dribler igennem forhindringsbane med kegler, hvorefter de med inderside afleverer til træneren (eller anden spiller) som afleverer tilbage. Spilleren skal nu have fokus på sin 1. berøring, udfører denne og herefter afslutte mod mål.



Lav afgrænset område, indenfor hvilket 1. berøringen skal foretages og hvor bolden ikke må komme ud af inden afslutningen. Evt. en linje bolden ikke må overskride inden afslutning.

- Lad spillerne kende berøring 2 og 3-4, ved at lade spillerne lave et langt træk mod mål (friløber). Her er det vigtigt at der er en målmand, som kan komme ud fra målet og tage bolden, hvis trækket bliver for langt. Dette giver spilleren en fornemmelse af, hvor langt trækket må være

Lodret vristspark:

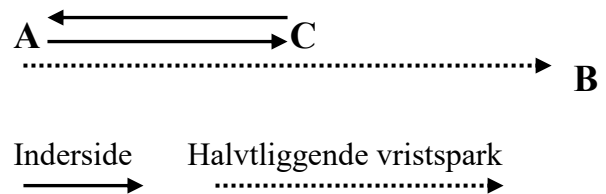
- (læs ”Aldersrelateret træning bind 1 side 15)
- Spillerne deles i to grupper. Hver spiller har en bold. Grupperne stiller sig bagved hver deres målstolpe. 16 meter fra mål placeres en kegle. Spillerne løber på skifte ud til keglen og vender om denne og afslutter på mål med lodret vristspark.
- Lav små grupper, så spillerne ikke står længe i kø og venter.
- Lad spillerne afslutte mod mål efter en medløbs bold, dvs. en bold der afleveres bagfra. Lad evt. to spillere kæmpe om den samme bold. Dvs. den der først får fat i bolden er angriber, mens den anden er forsvarsspiller.
- Træneren laver opgiverkast: Kast bolden op i luften og lad spilleren afslutte mod mål med vristspark, når bolden har hoppet én gang; Øvelse i halvflugtning.
- Træneren laver opgiverkast: Kast bolden op i luften og lad spilleren afslutte mod mål med vristspark inden

bolden rammer jorden. Øvelse i helflugtning.

Halvtliggende vristspark:

- Spillerne skal være fortrolige med halvtliggende vristspark. (læs ”Aldersrelateret træning bind 1 side 17) Lav nedenstående øvelser i 10 minutter til, hver træning for at vedligeholde sparket.

3 og 3 sammen om én bold:



Trin 1: A afleverer til C.

Trin 2: C afleverer til A

Trin 3: A laver halvtliggende vristspark til B.

Trin 4: B modtager bolden, mens C vender sig med front til B.

Herefter forsætter B fra trin 1.

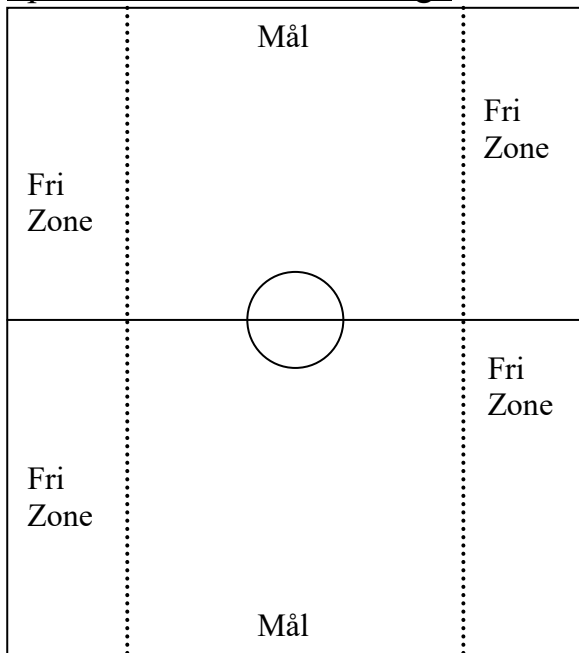
Husk at bytte roller mellem de tre spillere.

Halvtliggende vristspark må gerne være med højde. Lav gradvist afstanden større mellem spillerne.



Spil med vægt på halvtliggende vristspark, eksempelvis 7 mod 7 eller 9 mod 9. Brug rigtige mål:

Spil med frie zoner: ”Indlæg”



Det er kun det angribende hold der må befinde sig i de frie zoner. Det angribende hold må kun have én spiller i fri zone ad gangen. Der kan kun scores efter indlæg fra en fri zone. Når bolden er modtaget i fri zone, skal spilleren i højt tempo dribble mod baglinjen og lave indlæg.

Lav betingelser/udfordrer spillerne:

- Bolden må ikke dribles ind i fri zone, men skal derimod spilles derind.
- Det angribende hold må først sende en spiller ind i fri zone, når bolden er spillet derind.
- Sæt evt. forsvarsspiller ind i fri zone, så angriberen skal dribble uden om forsvarsspilleren inden indlæg.

- Halvtliggende vristspark som indlæg: Lav to rækker af lige mange spillere. Række 1 placeres centralt i banen med front mod mål. Række 2 placeres ude ved sidelinjen med front mod målet. En spiller fra række 1 afleverer med halvtliggende vristspark mod baglinjen. En spiller fra række 2 løber mod baglinjen og modtager bolden og laver et indlæg med halvtliggende vristspark, som spilleren fra række 1 skal forsøge at omsætte til mål. Det er vigtigt at have fokus på, at løb og fart i aflevering passer sammen.

Hovedstød:

- 2 og 2 sammen om én bold. Den ene spiller kaster og anden header retur til kasteren. Kast højt, så spilleren der skal heade skal hoppe. Afsæt med samlede ben eller ved et bens afsæt.
- 2 og 2 sammen om én bold. Spillerne skal nu forsøge at heade til hinanden uden at bolden gribes eller falder til jorden.
- Hovedstødsafslutning efter indlæg: Lav to rækker af lige mange spillere. Række 1 placeres centralt i banen med front mod mål. Række 2 placeres ude ved sidelinjen med front mod målet. En spiller fra række 1 afleverer mod baglinjen. En spiller fra række 2 løber mod baglinjen, modtager bolden og laver indlæg, som spilleren fra række 1 skal forsøge at heade i mål. Fokus på at afleveringer og løb passer sammen, samt fokus på hovedstøds afslutning.
- Lav hovedstødsspil med to hold mellem to mål. Bolden holdes i hænderne og spilles til hinanden (håndbold dog uden dribling). Der kan kun scores ved at kaste bolden til en medspiller, som header bolden i mål.

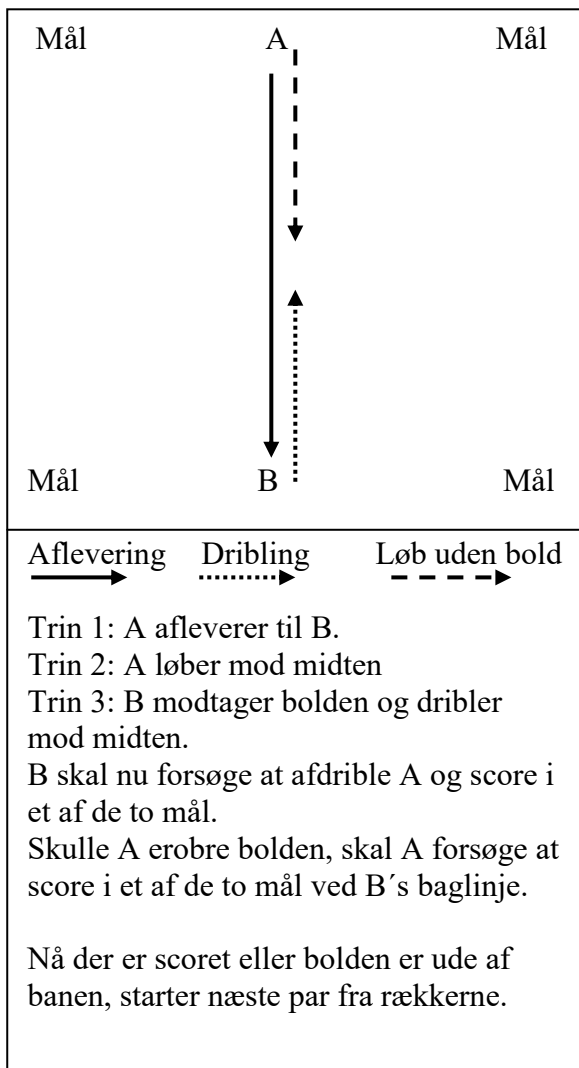


Driblinger/finter:

- Kropsfinten (Læs side 27 i ”Aldersrelateret træning bind 1”).
- Husmandsfinten (Læs side 28 i ”Aldersrelateret træning bind 1”).
- Sparkefinten: Drible mod modstander, simuler et skud med vristen og træk da til siden med ydersiden af foden.

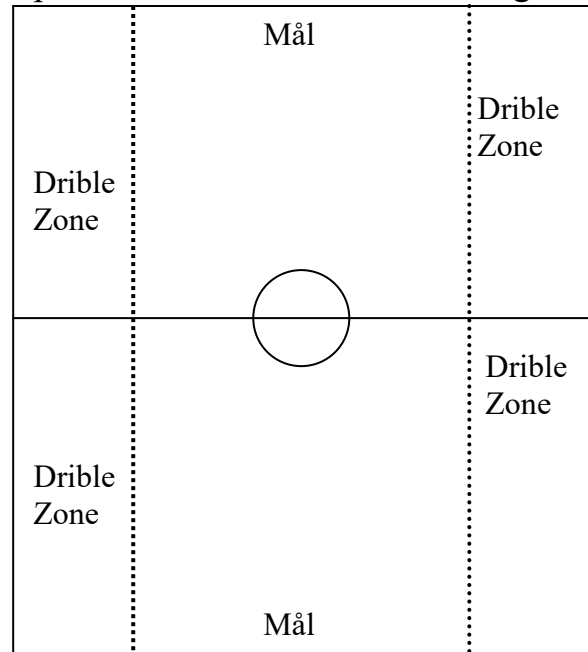
Spil 1 mod 1 med dribling og finter. Lav bane med fire små keglemål, to ved hver baglinje. Del spillerne i to rækker. Række 1 bag den ene baglinje og række 2 bag den anden baglinje. Spillerne i række 1 har én bold hver og starter med aflevering:

Spil 1 mod 1: ”Dribling og finter”



Spil med vægt på driblinger og finter, eksempelvis 7 mod 7 eller 9 mod 9. Brug rigtige mål:

Spil med dribble zoner: ”udfordring”



Det angribende hold der må kun befinde sig i dribble zoner med én spiller ad gangen. Det forsvarende hold, har én fast forsvarsspiller i, hver dribble zone, som de forsvarer. Der kan kun scores efter angriberen har driblet forbi forsvarsspilleren i dribble zonen.

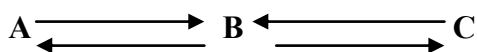
Huske at skifte forsvarsspiller gennem spillet. Lav betingelser/udfordrer spillerne:

- Bolden må ikke spilles ind i dribble zone, men skal derimod dribles derind.
- Begge hold må først sende en spiller ind i dribble zone, når bolden er spillet derind.
- Lav evt. en dribble zone på midten af banen.



Pasninger:

- Inderside bold stafet: To rækker med 3 spillere i hver overfor hinanden. Bolden skal nu holdes i gang mellem de to rækker. Når man med indersiden har afleveret til den forreste i modsatte række, løber man om bagved sin egen række, husk at lave temposkift når man vender om. Det tilstræbes at bolden holdes i gang, det vil sige der spilles 1. gangs afleveringer. Husk brug begge ben!
- Lav små spil 4 mod 2 i begrænset område. Holdet med 4 spillere skal holde bolden i egne ”rækker” og holdet med 2 spillere er i ”midten” og skal forsøge at bryde spillet eller erobre bolden. Hvis man laver en fejl så bolden brydes, skal man i ”midten”. Udfordrer spillerne ved at lave betingelser eksempelvis: Maksimalt to berøringer, der skal bruges første gangs afleveringer eller tvungne to berøringer.
- 3 spillere og to bolde, A og C har hver én bold :

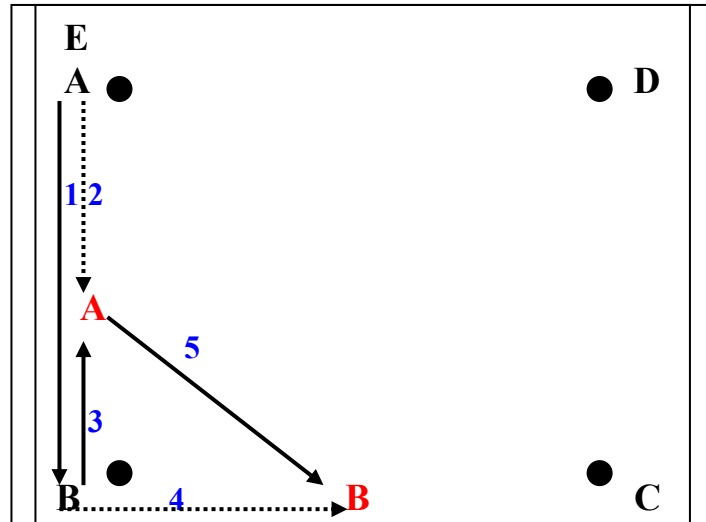


- Trin 1: **A** afleverer til **B**
Trin 2: **B** afleverer til **A**
Trin 3: **B** vender sig med front mod **C**
Trin 4: **C** afleverer til **B**
Trin 5: **B** afleverer til **C**
Øvelsen fortsættes fra trin 3 i højt tempo!

Skift opgave efter 1 minut

- ”Pasnings-firkant”: Her trænes inderside aflevering, samt ”et- to kombination”: 5 spillere og én bold, samt fire kegler. Firkant ca. 20x20 meter:

Pasnings-firkant: ”Et-to kombination”



Aflevering Løb Kegle(fiktiv modstander)

- Trin 1: **A** afleverer til **B**.
Trin 2: **A** laver løb til ny position: **A**
Trin 3: **B** afleverer til **A**
Trin 4: **B** laver løb til ny position: **B**
Trin 5: **A** afleverer til **B**
Trin 6: **A** overtager **B**'s position ved kegle.
B afleverer nu til **C** og herfra fortsættes trin 3 til trin 6. **B** overtager **C**'s position ved kegle osv.

Øvelsen fortsætter således så den kører i ring og der hele tiden er en spiller ved hver kegle og en spiller i bevægelse.

Alle afleveringer og løb skal foregå på udvendig side af keglen, da denne er en fiktiv modstander.

Som vist øverst bruger spillerne højre ben. Kører man den modsatte vej bruges venstre ben.

Spillerne får i denne øvelse trænet:

- Inderside aflevering
- Løb uden bold (trin 2 og trin 4)
- ”Et-to kombination” (trin 3 til trin 5)
- Koncentration/fokus gennem hele øvelsen.

Øvelsen bør benyttes til hver træning ca. 15 minutter.



Pasnings-firkant: ”Diagonal aflevering”

Trin 1: A afleverer til B.
Trin 2: A laver løb til ny position: A
Trin 3: B afleverer til A
Trin 4: B laver løb til ny position: B
Trin 5: A afleverer til C
Trin 6: A overtager B's position ved kegle.
C afleverer nu til B og herfra fortsættes trin 3 til trin 6. B overtager C's position ved kegle osv.

Øvelsen fortsætter således så den kører i ring og der hele tiden er en spiller ved hver kegle og en spiller i bevægelse.

Alle afleveringer og løb skal foregå på udvendig side af keglen, da denne er en fiktiv modstander.

Som vist øverst bruger spillerne højre ben. Kører man den modsatte vej bruges venstre ben.

Spillerne får i denne øvelse trænet:

- Inderside aflevering
- Løb uden bold (trin 2 og trin 4)
- Kort aflevering (trin 1 og trin 3)
- Længere aflevering (trin 5)
- Koncentration/fokus gennem hele øvelsen.

Øvelsen bør benyttes til hver træning ca. 15 minutter.

Pasnings-firkanten er et rigtig godt værktøj og mange kender den fra Teknik Fredag. Når øvelsen først kører så er den ret simpel og let genkendelig for spillerne, dvs. at de efter meget få gange nogenlunde selv kan køre øvelsen og derved har træneren mulighed for at lave observationer. Når spillerne er i gang med øvelsen er det vigtigt, at træneren vejleder og udfordrer spillerne eksempelvis:

- Øvelsen kører godt et sted, så kan spillerne ”tvinges” første gangs afleveringer.
- Kør øvelsen den modsatte vej rundt så spillerne ”tvinges” til at bruge det modsatte ben
- Træn 1. berøring ved, at spillerne skal lave en 1. berøring inden de spiller bolden videre.

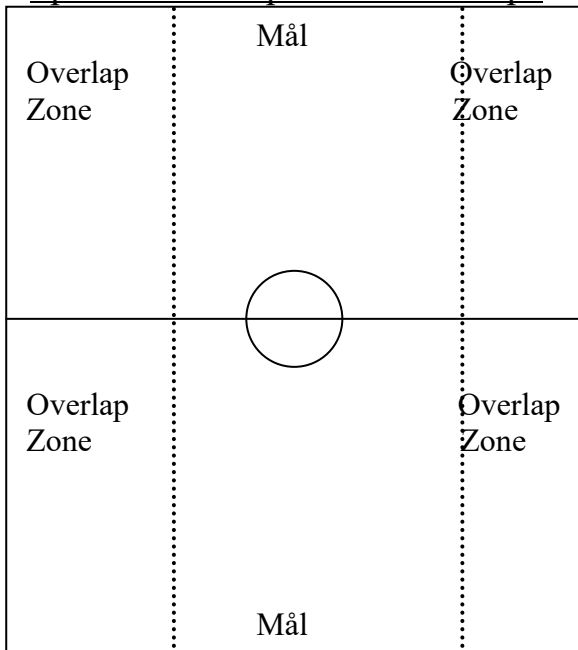


Pasningspil: Bandespil og overlap:

- Bandespil og overlap er vigtige faktorer i pasningsspillet og er med til at skabe overtalssituationer (**læs side ”Aldersrelateret træning bind 1” side 35- 46**). Det er vigtigt at spillerne forstår meningen med de to muligheder for at skabe overtal.

Spil med vægt på overlap, eksempelvis 7 mod 7 eller 9 mod 9. Brug rigtige mål:

Spil med overlap zoner: ”overlap”



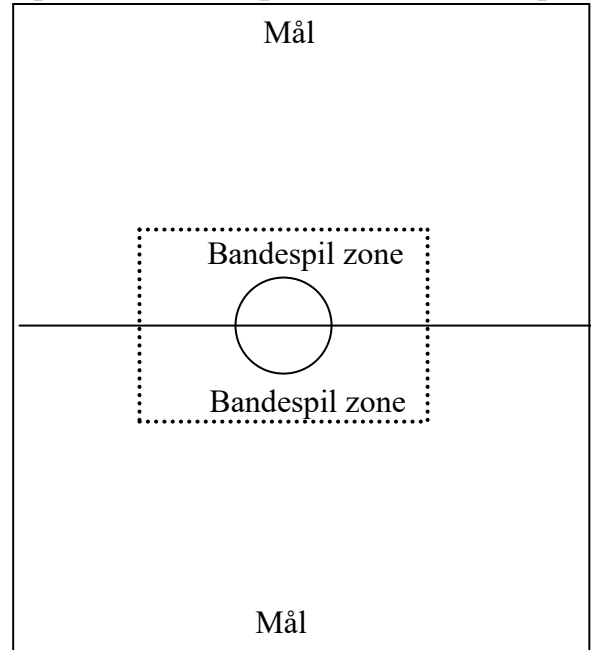
Det angribende hold der må kun befinde sig i overlap zoner når bolden er spillet derind og kun med to spillere ad gangen. Det forsvarende hold må ikke befinde sig i overlap zonen. Der kan kun scores efter det angribende hold har lavet et overlap i overlap Lav betingelser/udfordrer spillerne:

- Giv det forsvarende hold lov til at sætte en fast forsvarsspiller ind i overlap zonen.
- Lad det være op til det angribende hold om de vil lave overlap, bandespil eller drible forbi forsvarsspilleren i overlap zonen.

Spil med vægt på bandespil, eksempelvis 7

mod 7 eller 9 mod 9. Brug rigtige mål:

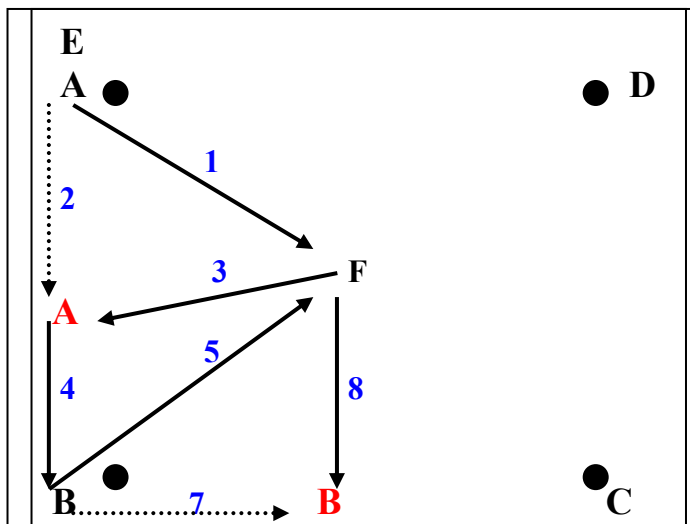
Spil med bandespil zoner: ”Bandespil”



Det angribende hold der må kun befinde sig i bandespil zoner med to spillere ad gangen. Det forsvarende hold må kun befinde sig med en fast forsvarsspiller ad gangen. Der kan kun scores efter det angribende hold har lavet bandespil i bandespil zonen. Lav evt. flere bandespils zoner rundt på banen.



Pasnings-firkant: ”Bandespil” 6 spillere



Aflevering Løb Kegle(fiktiv modstander)



Trin 1: A afleverer til F.

Trin 2: A løber til ny position: **A**

Trin 3: F afleverer til **A**

Trin 4: **A** afleverer til **B**

Trin 5: **B** afleverer til F

Trin 6: **A** overtager **B**'s position ved kegle.

Trin 7: **B** løber til ny position **B**

Trin 8: F afleverer til **B**

B afleverer nu til C osv.

Øvelsen fortsætter således så den kører i ring og der hele tiden er én spiller ved hver kegle, én spiller i bevægelse og én spiller i centrum.

Husk at skifte, så alle spillere prøver at være i centrum.

Alle afleveringer og løb skal foregå på udvendig side af keglen, da denne er en fiktiv modstander.

Spillerne får i denne øvelse trænet:

- Inderside aflevering
- Løb uden bold (trin 2 og trin 7)
- Bandespil (trin 1 og trin 3, og trin 5 og 8)
- Koncentration/fokus gennem hele øvelsen.



Ungdomsudvalget 2012

Eksempel på træningspas for U6-U7:

Opvarmning i alt 20 minutter:

- Lad spillerne med hver sin bold dribble rundt i afgrænset område (kaosdribling). Husk god plads og opfordre til at bruge begge ben. Giv spillerne opgaver som for eksempel: Når træneren fløjter sættes fodsålen oven på bolden, skiftevis højre venstre. Efterhånden nye opgaver såsom, bolden stoppes med fodsålen og røres herefter eksempelvis med ryggen, maven, armen, sætte sig på bolden osv. Det er vigtigt at opgaverne gentages og gå ikke til ny opgave før spillerne er fortrolige med nuværende opgave. Udfordrer spillerne eksempelvis ved at flere opgaver laves i forlængelse af hinanden. **10 min.**
- Leg ”Ståtrold”. En eller flere fangere. Når man er fanget står man med spredte ben og kan befries ved en kammerat kravler i mellem benene. Evt. dribler man rundt med sin bold og befrier fangede kammerater ved at spille sin bold gennem deres ben. Fangere har ingen bold. **10 min.**

Motorik i alt 10 minutter:

- Lav gerne forhindrings/agility bane, hvor børnene, løber zig zag mellem kegler/stænger, hopper over stænger, kravler under, slår kolbøtter inden for afgrænset område. Al dette giver bedre koordination og motorik. **10 min.**

Spark/Afleveringer i alt 30 minutter:

- 2 og 2 sammen om én bold: Aflevering til hinanden, hvor bolden skal igennem et keglemål, som er placeret midt mellem de to spillere. Lav evt. konkurrence. **10 min.**

- Fodboldgolf. 3 og 3 sammen med hver deres bold og hulahopring. Inden for afgrænset område, laver spillerne deres egen 3-hullers golfbane, hvorefter de med deres bold forsøger at få bolden i de tre huller på færrest mulige skudforsøg. Lav flere forhindringer til golfbanen med kegler osv. **20. min**

Spil/Småkampe i alt 15 minutter:

- Lav småkampe eksempelvis 2 mod 2 eller 4 mod 4. **15 min.**

Træningstid i alt 75 minutter.



Eksempel på træningspas for U8:

Opvarmning i alt 20 minutter:

- Lav kaosdribling. Giv spillerne opgaver som for eksempel: Når træneren fløjter sættes fodsålen oven på bolden, skiftevis højre venstre. Efterhånden nye opgaver såsom, bolden stoppes med fodsålen og røres herefter eksempelvis med ryggen, maven, armen, sætte sig på bolden osv. Det er vigtigt at opgaverne gentages. Spillerne må gerne udfordres; eksempelvis ved at flere opgaver laves i forlængelse af hinanden. **10 min.**
- ”Følg træneren”-øvelse: Hver spiller har én bold og stiller op på vandret linje. Træneren stiller sig med front mod spillerne, så der kan holdes øje med at spillerne bevæger sig rigtigt. Træneren er nu ”vejviser”. Når træneren løber baglæns, dribler spillerne fremad. Når træneren løber fremad, trækker spillerne bolden tilbage med fodsålen. Når træneren bevæger sig mod venstre, dribler spillerne mod deres højre og omvendt. Altså spillerne følger træneren. Her skal spillerne være opmærksomme, samtidig med de holder bolden tæt ved fødderne. **5 min.**
- Hver spiller har en bold og kaster den op i luften i hovedhøjde og den lander på låret og tilbage i hænderne. Herefter først på højre lår, så venstre og tilbage i hænderne. Spillerne kaster igen bolden og gentager øvelsen, denne gang med vristen. **5 min.**

Motorik i alt 10 minutter:

- Lav gerne forhindrings/agility bane, hvor børnene, løber zig zag mellem kegler/stænger, hopper over stænger, kravler under, slår kolbøtter inden for

afgrænset område. Al dette giver bedre koordination og motorik. **10 min**

Spark/Afleveringer i alt 20 minutter:

- 2 og 2 sammen om én bold: Inderside aflevering til hinanden, hvor bolden skal igennem et keglemål, som er placeret midt mellem de to spillere. Lav evt. konkurrence. **10 min.**
- Inderside stafet: Stil op til stafetbane med kegler som markerer START og MÅL. Spillerne deles i to lige store grupper og stiller sig ved START på en række med spredte ben. Bagerste spiller dribler med bolden op foran i rækken og sender bolden, med et indersidespark, ned gennem rækkens spredte ben, hvorefter spilleren stiller sig forrest i rækken. Den nuværende bagerste spiller modtager bolden og fortsætter på samme måde indtil rækken kommer i MÅL. **10 min.**

Hovedstød i alt 10 minutter:

- Brug evt. skumbolde eller badebolde til at øve med, da det ikke gør ondt og teknikken sagtens kan læres med skumbolde eller badebolde.
- Hver spiller har en bold og kaster den op i luften og header bolden op i luften, hvorefter bolden gribes. **10 min.**

Spil/små-kampe i alt 15 minutter:

- Lav små-kampe, 2 mod 2, 3 mod 3. Hvert hold forsvare et lille keglemål. Spil skal foregå på en lille bane, så spillerne får mange boldberøringer og mulighed for at dribble. God idé at niveau opdele holdene, så spillerne bliver udfordret. Lav korte kampe og lad holdene skifte bane, så de møder nye hold. **15. min**

Træningstid i alt 75 minutter.



Eksempel på træningspas for U9:

Opvarmning i alt 20 minutter:

- Lav kaosdribling med betingelser, hvor spillerne eksempelvis kun dribler med inderside, yderside og trækker bolden tilbage med fodsålen, mens man hinker på det andet ben. Husk at bruge begge ben! **10 min.**
- Spillerne har hver sin bold og står på en vandret linjen ved siden af hinanden. Bolden holdes i bevægelse mellem benene ved hjælp af højre og venstre inderside. Få gradvist spillerne til at få øjnene væk fra bolden, kigge på træneren, op i himlen eller endda lave øvelsen med lukkede øjne. **5 min.**
- ”Følg træneren”-øvelse: Hver spiller har en bold og stiller op på vandret linje. Træneren stiller sig med front mod spillerne, så der kan holdes øje med at spillerne bevæger sig rigtigt. Træneren er nu ”vejviser”. Når træneren løber baglæns, dribler spillerne fremad. Når træneren løber fremad, trækker spillerne bolden tilbage med fodsålen. Når træneren bevæger sig mod venstre, dribler spillerne mod deres højre og omvendt. Altså spiller følger træneren. Her skal spillerne være opmærksomme, samtidig med de holder bolden tæt ved fødderne. **5 min.**

Driblinger/vendinger i alt 20 minutter:

- Kaosdribling i afgrænset lille firkant. Uden for firkanten er placeret kegler tilfældigt. Når træneren kalder et navn på en spiller, dribler denne ud til en valgfri kegle udenfor firkanten og vender rundt om den og dribler tilbage i firkanten. De andre spillere skal så hurtigt som muligt, følge den kaldte spiller og vende rundt om samme kegle og dribble tilbage i firkanten.

Driblinger, vendinger og opmærksomhed er i fokus. Lav betingelser for vendingen, denne skal eksempelvis foretages med inder eller ydersiden. **10 min.**

- Lav forhindrengsbane, som spillerne skal igennem. Ved dribling mellem kegler, brug betingelser, så der evt. kun dribles med inderside eller yderside. **10 min.**

Spark/Afleveringer i alt 20 minutter:

- 2 og 2 sammen om én bold: Hver spiller har en stor kegle. Spillerne forsøger med inderside på skift at ramme modstanderens kegle. Husk vurder hvor stor afstanden skal være hos de enkelte par. Husk brug begge ben! Lav evt. konkurrence. 5 eller 10 spark til hver, den små får færrest mål ”belønnes” med at steppe op på bolden med fodsålen, skiftevis højre og venstre, 10 gange. **10 min.**
- Lav forhindrengsbane evt. dribling mellem kegler, derefter aflevering til træner som spiller bolden tilbage hvorefter spillerne afslutter mod mål med lodret vristspark. Her trænes dribling, koordination, aflevering med inderside og lodret vristspark. **10 min.**

Spil/små-kampe i alt 15 minutter:

- Lav små-kampe, 2 mod 2, 3 mod 3. Hvert hold forsvarer et lille keglemål. Spil skal foregå på en lille bane, så spillerne får mange boldberøringer og mulighed for at dribble. God idé at niveau opdele holdene, så spillerne bliver udfordret. Lav korte kampe og lad holdene skifte bane, så de møder nye hold. **15 min.**

Træningstid i alt 75 minutter



Eksempel på træningspas for U10-U11:

Opvarmning i alt 20 minutter:

- Lav kaosdribling. Lav betingelser for driblingerne og giv spillerne opgaver ved fløjt. **10 min.**
- Lav stor firkant. Spillerne har hver sin bold. Spillerne fordeles på de fire sider af firkanten, så der er lige mange spillere på hver linje. Når træneren fløjter dribler alle samtidig over mod deres modsatte sider og stopper der. Gradvist kan farten sættes op og der kan sættes forskellige betingelser på, for hvordan der skal dribles. Her er spillerne tvunget til at få øjnene væk fra bolden, for ikke at løbe ind i de andre spillere. Bolden skal bevares tæt ved fødderne. **5 min.**
- Fri jonglering. **5 min**

Driblinger/vendinger i alt 10 minutter:

- 4 og 4 sammen om én bold **10 min.:**

Spiller A laver indersideaflevering til B.
B laver vending rundt om C.
Når B er vendt rundt om C spiller B en indersideaflevering til D.
D spiller nu B, som igen laver vending og spiller A og øvelsen fortsætter således.
Husk at bytte opgaver i blandt de fire

Spark/afleveringer i alt 35 minutter:

- 2 og 2 sammen om én bold: Inderside aflevering til hinanden, hvor bolden skal igennem et keglemål, som er placeret midt mellem de to spillere. Lav gradvis målet mindre og afstanden til målet større. Udfordre spillerne ved at ”tvinge” dem til at

bruge et bestemt ben. Lad spillerne udfordre hinanden. **5 min.**

- Pasnings-firkant: ”Et-to kombination” **15 min.**
- 2 og 2 sammen om en bold. Spillerne sparker (afleverer) til hinanden med halvtliggende vristspark. Fokuser på korrekt udførelse og præcision, dvs. ram din medspiller. Start med kort afstand mellem spillerne (5 meter) og gerne med spark ved jorden.

- 3 og 3 sammen om én bold:



Inderside → Halvtliggende vristspark →

Trin 1: A afleverer til C.

Trin 2: C afleverer til A

Trin 3: A laver halvtliggende vristspark til B.

Trin 4: B modtager bolden, mens C vender sig med front til B.

Herefter forsætter B fra trin 1.

Husk at bytte roller mellem de tre spillere.

Halvtliggende vristspark må gerne være med højde. Lav gradvist afstanden større mellem spillerne.

15. min. med halvtliggende vristspark

Finter i alt 10 minutter:

- Lav øvelser med finter i **10 min.**

Spil/Kampe i alt 15 minutter:

- Spil små-kampe eller kamp på store mål. **15 min**

Træningstid i alt 90 minutter

”Den røde og sorte tråd”



Ungdomsudvalget 2012

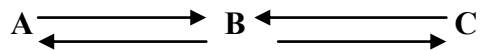
Eksempel på træningspas for U12-U13: Opvarmning ialt 25 minutter:

- Lav kaosdribling. Lav betingelser for spillernes driblinger. Lav opgaver efter fløjt fra træner; ned at sidde på bolden, lad din bold ligge og overtag en valgfri bold fra anden spiller, lav vendinger osv. Gerne hurtige skift, så spillerne skal koncentrere sig, samtidig med bolden holdes tæt ved fødderne. **10 min.**
- ”Følg træneren”-øvelse: Hver spiller har en bold og stiller op på vandret linje. Træneren stiller sig med front mod spillerne, Træneren er nu ”vejviser”. Når træneren løber baglæns, dribler spillerne fremad. Når træneren løber fremad, trækker spillerne bolden tilbage med fodsålen. Når træneren bevæger sig mod venstre, ruller spillerne bolden med fodsålen til deres højre side, mens de stepper sidelæns. Omvendt hvis træneren bevæger sig mod højre. **5 min.**
- 2 og 2 sammen om én bold. Hvert par stiller sig med to meters mellemrum med front mod hinanden. Den med bolden kaster nu til sin makker, som returnerer bolden med indersiden, så den kan gribes. Bolden må ikke røre jorden før returnering. Skiftevis højre og venstreben. Skift opgave efter 10 gentagelser. Lav samme opgave, hvor bolden returneres med vristen. **10 min.**

Pasninger i alt 50 minutter:

- Lav små spil 4 mod 2 i begrænset område. Holdet med 4 spillere skal holde bolden i egne ”rækker” og holdet med 2 spillere der er i ”midten” og skal forsøge at bryde spillet eller erobre bolden. Efter 2 minutters spil byttes opgave, så to nye kommer ind i ”midten”. **10 min.**

- 3 spillere og to bolde, A og C har hver én bold **10 min** :

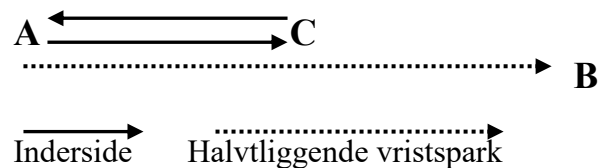


- Trin 1: A afleverer til B
Trin 2: B afleverer til A
Trin 3: B vender sig med front mod C
Trin 4: C afleverer til B
Trin 5: B afleverer til C, sådan fortsættes.

Skift opgave efter 1 minut

- Pasnings-firkant ”Et-to kombination” **15 min.**

3 og 3 sammen om én bold: **15 min.**



- Trin 1: A afleverer til C.
Trin 2: C afleverer til A
Trin 3: A laver halvtliggende vristspark til B.
Trin 4: B modtager bolden, mens C vender sig med front til B.
Herefter forsætter B fra trin 1.

Husk at bytte roller mellem de tre spillere. Halvtliggende vristspark må gerne være med højde. Lav gradvist afstanden større mellem spillerne.

Spil i alt 15 minutter:

- Spil med frie zoner: ”Indlæg” **15 min.**

Træningstid i alt 90 minutter



Eksempel på træningspas for U14-U15:

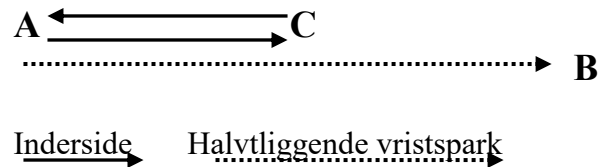
Opvarmning i alt 35 minutter:

- Lav kaosdribling. Lav betingelser for spillernes driblinger, eksempelvis dribling kun med yderside, rul bolden med fodsålen og husk at bruge begge ben. Lav opgaver efter fløjt fra træner; ned at sidde på bolden, lad din bold ligge og overtag en valgfri bold fra anden spiller, lav vendinger osv. **10 min.**
- 2 og 2 sammen om én bold. Hvert par stiller sig med to meters mellemrum overfor og med front mod hinanden. Løb på tværs af en bane. Spilleren med bolden i hånden løber baglæns, mens den anden spiller løber fremad. Spilleren med bolden kaster til den anden, som returnerer bolden med indersiden/vristen/hovedet, så den kan gribes. **5 min.**
- 4 spillere om én bold og 4 kegler. Der laves en lille firkant som er 1 gange 1 meter. Hver spiller står på hver sin sidelinje. Bolden skal nu holdes i gang inde i firkanten med førstegangsflytninger. Bolden må ikke rulle ud af firkanten. Spillerne skal virkelig være oppe ”på tærne”. Kør øvelsen som interval, da det er hårdt. For eksempel 1 minuts arbejde og 30 sekunders pause. Kør 5 gentagelser. **10 min.**
- Udstrækning og efterfølgende fri jonglering. **10 min.**

Pasn timer i alt 30 minutter:

- Pasnings-firkant: ”Et-to kombination” **10 min.**
- Pasnings-firkant: ”Diagonal aflevering” **10 min.**

3 og 3 sammen om én bold **10 min.:**



Trin 1: A afleverer til C.
Trin 2: C afleverer til A
Trin 3: A laver halvtliggende vristspark til B.
Trin 4: B modtager bolden, mens C vender sig med front til B.
Herefter forsætter B fra trin 1.

Husk at bytte roller mellem de tre spillere. Halvtliggende vristspark må gerne være med højde. Lav gradvist afstanden større mellem spillerne.

Dribling og finter i alt 10 minutter:

- Spil 1 mod 1: ”Dribling og finter” **10 min.**

Spil i alt 30 minutter:

- Spil med bandespil zoner: ”Bandespil” **15 min.**
- Spil med dribble zoner: ”udfordring” **15 min.**

Afrunding 15 minutter:

- Udstrækning
- Snak om dagens træning

Træningstid i alt 120 minutter



Eksempel på træningspas for U17-U19:

Opvarmning i alt 35 minutter:

- Lav rundkreds af spillerne. Der bruges én bold. Bolden skal med første gangs afleveringer køre rundt i rundkredsen. 2 spillere i ”midten” ad gangen, som skal forsøge at bryde spillet. Efter 2 minutter i ”midten” byttes med to andre spillere. **10 min**
- 2 og 2 sammen om én bold. Hvert par stiller sig med to meters mellemrum overfor og med front mod hinanden. Løb på tværs af en bane. Spilleren med bolden i hånden løber baglæns, mens den anden spiller løber fremad. Spilleren med bolden kaster til den anden, som returnerer bolden med indersiden/vristen/hovedet, så den kan gribes. Skiftevis højre og venstreben. **5 min.**
- 4 spillere om én bold og 4 kegler. Der laves en firkant som er 1 gange 1 meter. Hver spiller står på hver sin sidelinje. Bolden skal nu holdes i gang inde i firkanten med førstegang afleveringer. Bolden må ikke rulle ud af firkanten. Spillerne skal virkelig være oppe ”på tærne”. Kør øvelsen som interval, da det er hårdt. For eksempel 1 minuts arbejde og 30 sekunders pause. Kør 5 gentagelser. **10 min.**
- Udstrækning efterfulgt af fri jonglering og aktiv pause. **10 min.**

Fysisk træning 20 minutter:

- Interval løb
- Sprint øvelser (gerne med bolden ved fødderne)
- Styrke træning

Pasninger i alt 25 minutter:

- Pasnings-firkant: ”Et-to kombination” og Pasnings-firkant ”Diagonal aflevering” **15 min.**
- Lav små spil 4 mod 2 i begrænset område. Holdet med 4 spillere skal holde bolden i egne ”rækker” og holdet med 2 spillere er i ”midten” og skal forsøge at bryde spillet eller erobre bolden. Hvis man laver en fejl så bolden brydes, skal man i ”midten”. Udfordrer spillerne ved at lave betingelser eksempelvis: Maksimalt to berøringer, der skal bruges første gangs afleveringer eller tvungne to berøringer. **10 min**

Halvtliggende vristspark/indlæg i alt 15 minutter:

- Lav to rækker af lige mange spillere. Række 1 placeres centralt i banen med front mod mål. Række 2 placeres ude ved sidelinjen med front mod målet. En spiller fra række 1 afleverer med halvtliggende vristspark mod baglinjen. En spiller fra række 2 løber mod baglinjen og modtager bolden og laver et indlæg med halvtliggende vristspark, som spilleren fra række 1 skal forsøge at omsætte til mål. Det er vigtigt at have fokus på, at løb og fart i aflevering passer sammen. **15 min.**

Spil i alt 20 minutter:

- Spil med overlap zoner: ”overlap”
- Spil med bandespil zoner: ”Bandespil”

Afrundning 5 til 10 minutter:

- Udstrækning
- Snak om dagens træning

Træningstid i alt 120 minutter

”Den røde og sorte tråd”



Ungdomsudvalget 2012

Kildeliste:

Bøger:

**”Aldersrelateret træning” Bind 1: 5-14
årige.** Udgivet af Dansk Boldspil-Union og
Team Danmark

**”DBU Børnetræning” Øvelseskatalog til
alderssvarende børnetræning.** Udgivet af
Dansk Boldspil-Union.