

# TRÆNINGSMANUAL



## Spillere U15 - U17 år

Årsplan  
Boldkontrol  
Speed

## Årsplan 15-17 år

1 år = 42 uger  
1 uge = 3 tekniske sessioner  
1 session = 2 timer  
Kamp = 1 pr. uge

### Fokus

Færdigheder gennem konkurrence

### Mål

Bedre beslutningsprocesser og vindermentalitet  
Forbedre kondition gennem færdighedstræning og spil

### Opvarmning

Stræk med bold = 5 minutter  
Behersk bolden (inkl. 1V1) = 15 minutter  
Hastighed med/uden bold = 15 minutter

### Færdigheder emner = 35 minutter

C.1: Spil og modtag  
C.2: 1V1 off og def (inkl. 2V2)  
C.3: Positionsspil  
C.4: Skudtræning

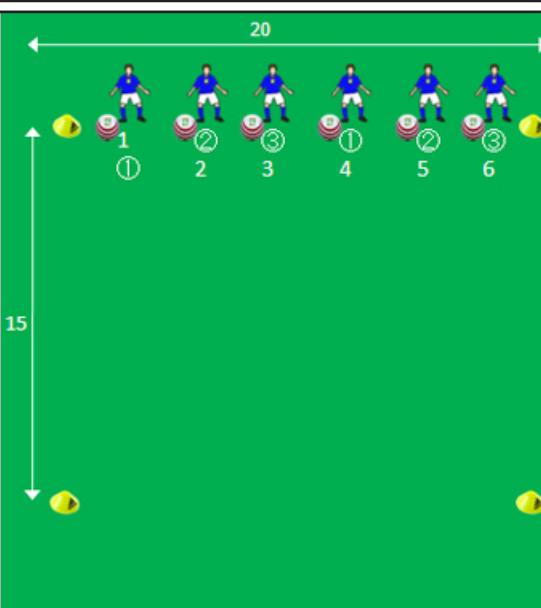
### Spillet som lærer

Kamp = 35 minutter  
(fokus sidste - næste kamp)  
5V5, 11V11

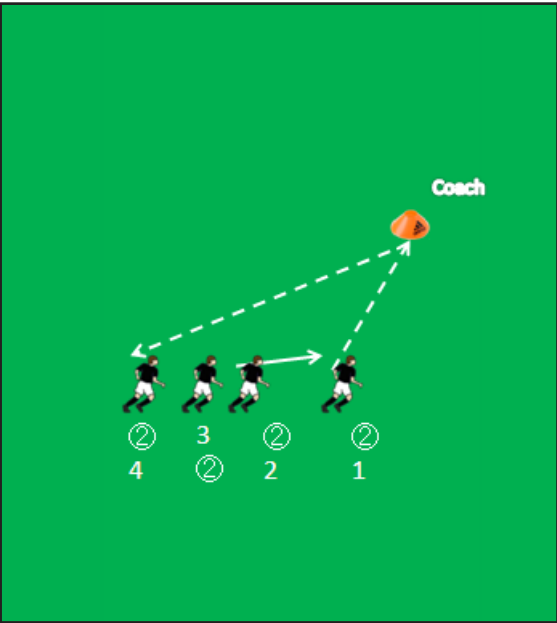
### Nedkølning

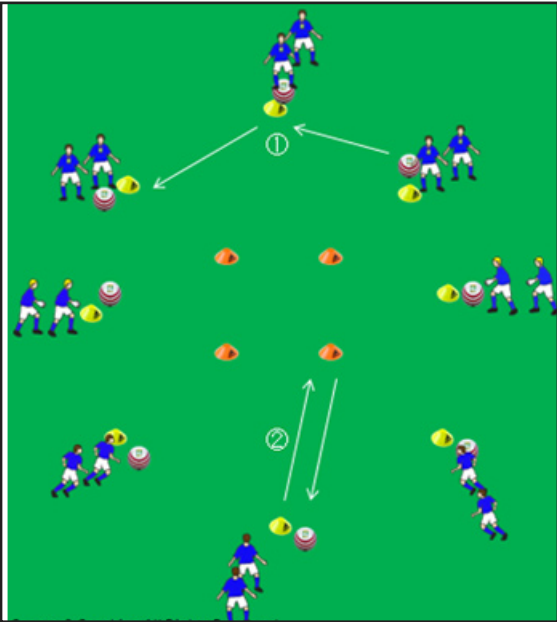
Nedkølning = 15 minutter

<b>Øvelse : 1</b>	<b>Formål med øvelsen :</b> Boldkontrol
<b>Tema :</b> Boldkontrol	
	<b>Handlinger:</b> <b>1-1.</b> Gul spiller til Blå, som spiller 1 touch til Gul som spiller 1 touch tilbage og løber rundt om blå. Blue spiller 1 gang til Gul og Gul, som spiller til Sort. Sort spiller tilbage til gul og sprinter rundt om gul og tilbage. Hver arbejdsgruppe spiller 45 sek og gennemfører så mange løb som muligt i den tid. <b>2-1.</b> Gul spiller sort og rykker til ny position og spiller igen sort. 45 sekunders arbejde. <b>2-2.</b> gul spiller sort, der spiller gul, der dribler til ny position og spiller sort, der bander tilbage etc. <b>2-3.</b> Spil bande med sort og 1. touche i ny retning og spiller sort, der bander tilbage og gul 1. toucher tilbage. <b>3-1.</b> Arbejdende spiller løber zig zags frem og tilbage og har hele tiden kontakt til de to andre, der spiller bolde til ham. <b>Alternativt</b> skal han løbe med ansigtet væk og så vende ved hvert løb gennem kegle og spille <b>1.</b> Flad aflevering <b>2.</b> ½ volley <b>3.</b> Volley <b>4.</b> Bryst & volley <b>5.</b> Header. Tæl antallet af pas i 45 sek eller lav 10 og byt.

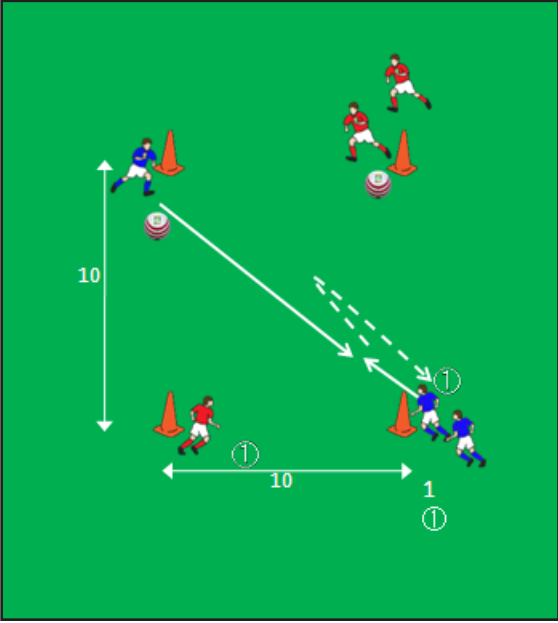
<b>Øvelse : 2</b>	<b>Formål med øvelsen :</b> Boldkontrol
<b>Tema :</b> Boldkontrol	
	<b>Handlinger:</b> Træneren kalder nummer (1,2,3,) og spillerne bevæger sig på tværs af firkanten med deres bold. Træneren bestemmer trækket. Når # 1s er en del vej over træneren kalder det næste træk. Og de arbejder på tværs af firkanten. (De laver bevægelsen, 3 gange mellem start og slut linien). Træk skub Træd over Dobbelt træd over Side Step Dobbelt side step  <b>Tips:</b> Der henvises til MYM DVD til alle Moves. Start langsomt, hastigheden op, når færdighed perfektioneret. Hovedet op imellem.

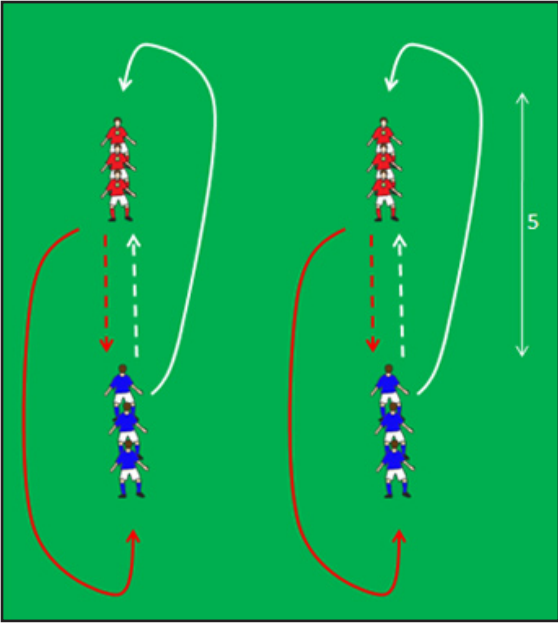
# Boldkontrol

<b>Øvelse :</b> 3	<b>Formål med øvelsen :</b>
<b>Tema :</b> Boldkontrol	Boldkontrol
	<p><b>Handlinger:</b>            Sort 2 spiller Sort 1.            Sort 1 tager første touch til kegle.            Sort 1 bruger kegle som en forsvarsspiller og vender sig bort med bolden og accelererer til bagsiden af linjen.            Sort 3 spiller til sort 2 osv.</p> <p><b>Tips:</b>            Opfordre spillerne til at holde øjnene så de kigger den vej, som de skal dreje.</p> <p>Spillere bør tage 1 touch til kegle, 1 berøring derefter er vending og så accelerere til enden af linjen.</p> <p>Øge hastigheden så spillerne presses.</p> <p>Indføre en forsvarer (Coach kan gøre dette).</p>

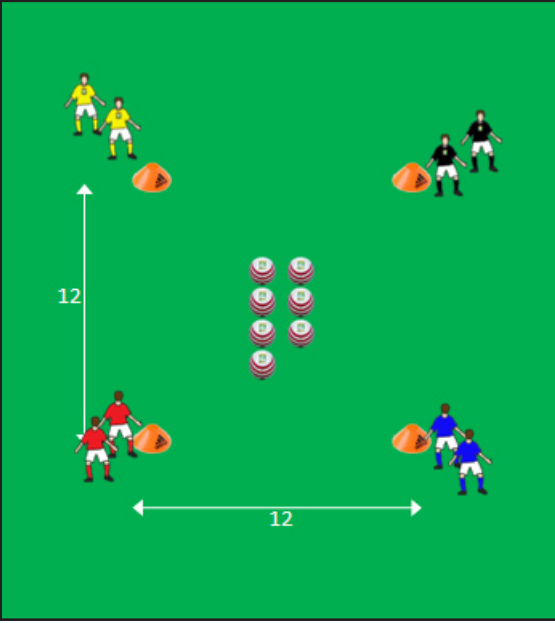
<b>Øvelse :</b> 4	<b>Formål med øvelsen :</b>										
<b>Tema :</b> Boldkontrol	Boldkontrol - Driblinger										
	<p><b>Set Up:</b>            En cirkel med spillere fordelt langs omkredsen med en bold hver.            4 kegler danner en 5 m firkant i midten.</p> <p><b>Aktion:</b>            Spillerne dribler til midtfirkant og udfører træk der og rykker til V eller H yderkegle.</p> <table border="0"> <tr> <td><b>Moves:</b></td> <td><b>Feint Moves:</b></td> </tr> <tr> <td>Stop finte</td> <td>Rul (H eller V)</td> </tr> <tr> <td>U drej</td> <td>Dobbelt Rul</td> </tr> <tr> <td>Cut</td> <td>Træk frem og tilbage</td> </tr> <tr> <td>Laudrup</td> <td>Træd over</td> </tr> </table>	<b>Moves:</b>	<b>Feint Moves:</b>	Stop finte	Rul (H eller V)	U drej	Dobbelt Rul	Cut	Træk frem og tilbage	Laudrup	Træd over
<b>Moves:</b>	<b>Feint Moves:</b>										
Stop finte	Rul (H eller V)										
U drej	Dobbelt Rul										
Cut	Træk frem og tilbage										
Laudrup	Træd over										


## Boldkontrol

<b>Øvelse : 5</b>	<b>Formål med øvelsen :</b>
<b>Tema : Boldkontrol</b>	Boldkontrol
	<b>Handlinger:</b> Blå og Rød starter med en bold. Blå spiller til Blå 1, der møder bolden på vej mod Blå. Blå 1 vender med en 180 gr. væk fra Blå og spiller til næste Blå med 2 touch. Rød gentager Tilføj pres fra den spiller, som spiller bolden  <b>Tips:</b> Øjnene op og accelerere væk

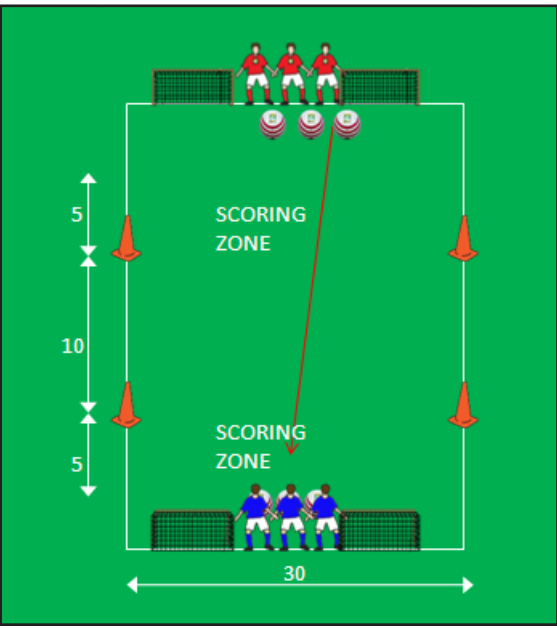
<b>Øvelse : 6</b>	<b>Formål med øvelsen :</b>
<b>Tema : Boldkontrol</b>	Boldkontrol
	<b>Set Up:</b> To grupper af 4 eller 5 spillere mod hinanden 5 m fra hinanden. Spiller 1 med bolden spiller til 1 i den modsatte gruppe og løber til den modsatte gruppe. Der roteres hele tiden.  <b>Aktion:</b> Der spilles: - Kast og volley - Kast & halv Volley - Kast, Knæ og volley - Bryst & Volley - Bryst og hoved

# Speed

Øvelse : 1	Formål med øvelsen :
Tema : Speed	Speed
	<p><b>Handlinger:</b> På træner kommando løber spillerne til centrum og henter en bold (en ad gangen) og placerer den ved siden af deres kegle. Når alle 7 bolde er taget fra centrum, skal de »stjæle« bolde fra andre spillere. 1. Spillerne med 3 bolde ved siden af deres kegle vinder.</p> <p><b>Variationer:</b> Man kan selv bestemme fod. Holdet skal dribble med samme fod.</p> <p><b>Tips:</b> Opfordrer spillere til at holde øjne op at kigge efter placering af alle bolde Spillere skal placere – ikke skyde - boldene ved siden af deres kegle.</p>

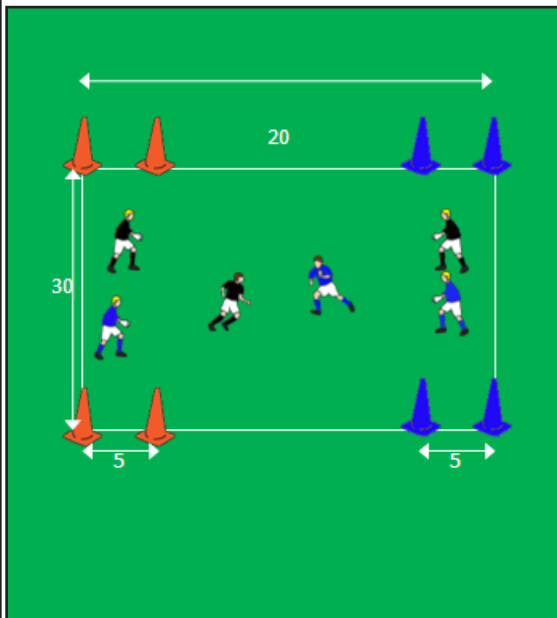
Øvelse : 2	Formål med øvelsen :
Tema : Speed	Speed
	<p><b>Handlinger:</b> På træner signal sender gult hold en spiller ned i modstanderens felt for at tage en spiller. Når han lykkes, sprinter han tilbage til sit eget hold og klapper holdkammeraten i hånden, der gentager sekvensen. Træneren tager tid på hele holdet.  Så gør Rødt det samme og prøver at slå det gule holds tid.</p> <p><b>Variationer:</b> Rødt hold spiller bolden mellem sig. Gul spiller skal røre bolden og tilbage. Når en gul spiller rører bolden, løber han tilbage til sin zone og rød skal røre bolden.</p>

# Speed

Øvelse : 3	Formål med øvelsen :
Tema : Speed	Speed - Afslutning
	<p><b>Set Up:</b> 2 mål i hver ende. 2 hold, hver spiller med en bold.</p> <p><b>Handlinger:</b> Rød løber med bolden og scorer derefter bliver Rød forsvarsspiller, og Blå prøver at score.</p> <p><b>Variationer:</b> 1V1, 2v2, 3v3 Målscoren skal rundt om eget mål efter scoring, så man spiller i undertal.</p>

Øvelse : 4	Formål med øvelsen :
Tema : Speed	Speed - Afslutning
	<p><b>Set Up:</b> To hold med en bold til hver spiller placeret ca 16 meter fra mållinien. To små mål 12 m fra hinanden En Skud linje 6 m fra mållinien.</p> <p><b>Aktion:</b> Den første afspiller dribler og skyder på mål. Derefter en spiller fra det modsatte hold. Så snart spilleren har skudt, scoret, eller brændt, signaler træneren til næste spiller fra modsat hold. 1. hold til 10 mål vinder. Husk at skifte side.</p>

# Speed

<b>Øvelse : 5</b>	<b>Formål med øvelsen :</b> Speed
<b>Tema : Speed</b>	
	<b>Handlinger:</b> 1 mod 1 inde i centerområdet. 1 spiller fra hvert hold er i hver ende Zone. Man kan spille spilleren i endezonen. Hvis spilleren løber med bolden ind i zonen og holdkammerat overtager, er der scoret.

<b>Øvelse : 6</b>	<b>Formål med øvelsen :</b> Speed - Afslutning
<b>Tema : Speed</b>	
	<b>Aktion:</b> 3 mod 3 i den ene halvdel. Efter 3 aflejringer i træk, må man spille ind i modsat zone og score.  <b>Variation:</b> Der er rød modstander med forsvarshold.