

# Træningsmanual

## Pasningsøvelser:

### Kim-A pasningsøvelse

#### Øvelsebeskrivelse:

- Se billedet
- Nr. 2 sætter i gang, spiller nr. 3 på fjerneste fod, som vender og spiller op på nr. 4 der lægger den af, imens kommer nr. 5 ned i banen (i vinkel), som lægger den af til nr. 4 der spiller nr. 5 i dybden.

#### Banestørrelse:

- 30 skridt mellem keglerne (diagonalt – bedste måde at sætte dem op på)
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

#### Antal spillere:

- 10-12 spillere (2-3 ved hver kegle)
- Rotere efter bolden

#### Formål:

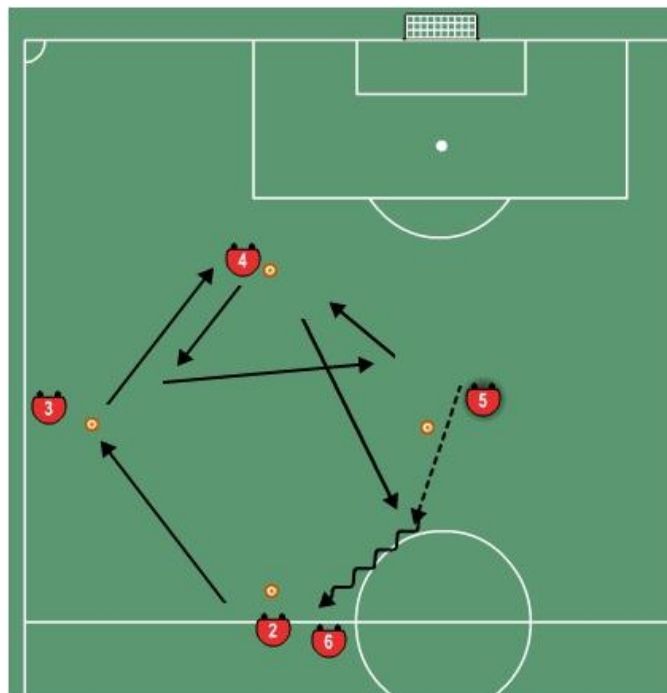
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer som fremgår (vending, bandespil samt timing af dybdeløb)
- Forberedelse af boldmodtagelse

#### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

#### Årgange:

U13, U14, U15



## Pasningsflaget

### Øvelsebeskrivelse:

- Se billederne to varianter det øverste billede roterer 2 til 3 til 5 til 4 og slutter i 6.
- Billede 2 er samme princip.

### Banestørrelse:

- 30 skridt mellem keglerne (diagonalt – bedste måde at sætte dem op på)
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 20-22 spillere (to ved hver kegle)
- Rotere efter bolden

### Formål:

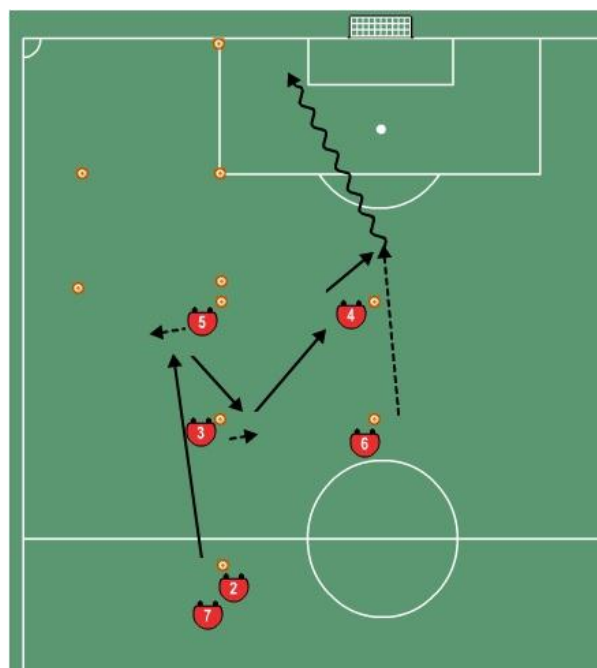
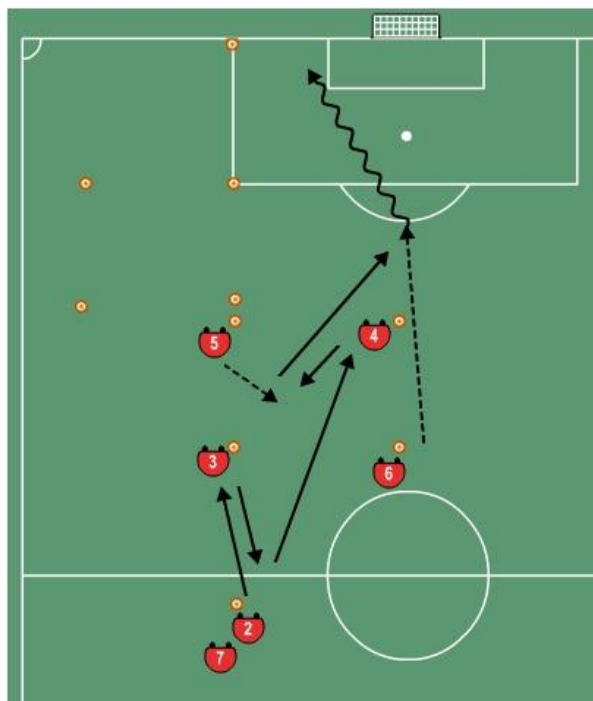
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer som fremgår (vending, bandespil samt timing af dybdeløb)
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U14, U15



## Støttepasninger

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller bolden op til 3, som lægger den ud i vinkel, hvor nr. 2 fortsætter løbet og spiller den op til nr. 4, hvor så nr. 3 løber op og spiller den ned til nr. 5 og nr. 3 fortsætter ned bagved.

### Banestørrelse:

- 10-14 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 5-7 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

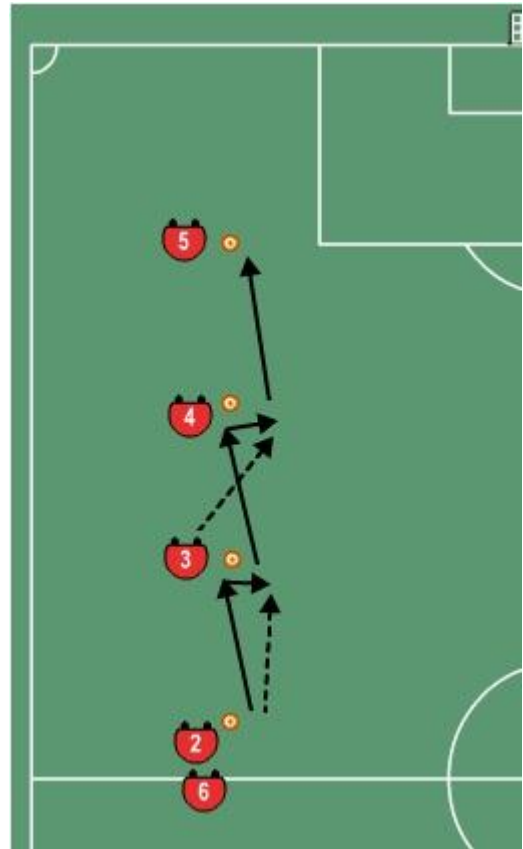
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U11, U12



## Y-øvelsen

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller bolden op til nr. 3 der lægger den tilbage til nr. 2 som spiller den op til nr. 5, imens er nr. 3 løbet op til at spille bandespil med nr. 5 som løber bag rækken, hvorfra så spiller man i modsatte side.

### Banestørrelse:

- 10-14 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 5-7 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

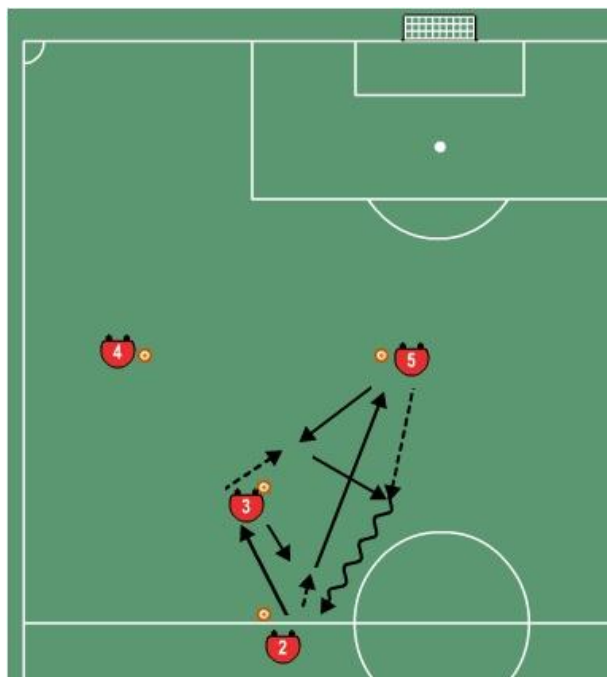
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U11, U12



## Y-øvelse med spil på 3. person

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller bolden op til nr. 3 der lægger den tilbage til nr. 2 som spiller den op til nr. 5, imens er nr. 3 løbet op for at spille bolden ud til nr. 7 som har taget løbet på '3. person'
- Først er man ved nr. 2 dernæst ved nr. 3, nr. 5 og slutter ved nr. 7 som løber over bag i rækken.

### Banestørrelse:

- 10-14 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 7-9 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

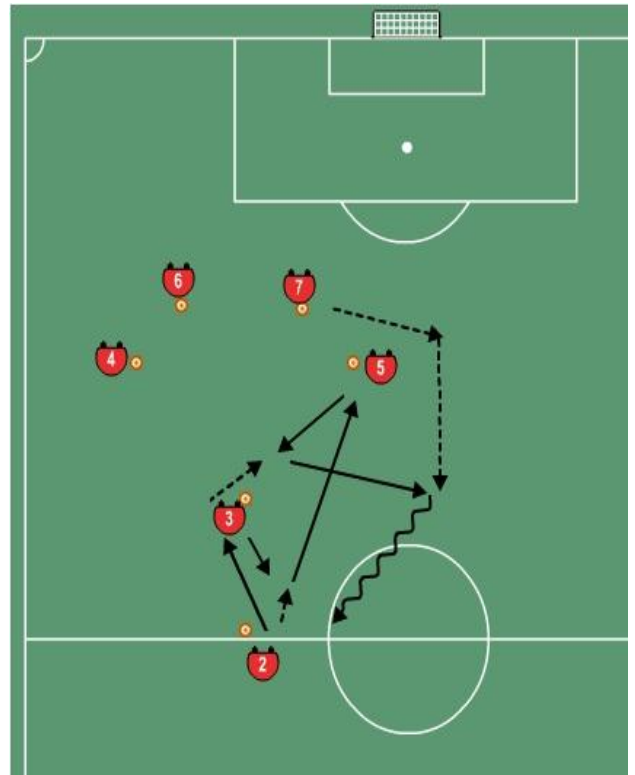
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U12, U13



## Dobbelt Y

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller nr. 3 som spiller tilbage til nr. 2 der spiller bolden op til nr. 5 som lægger den af ind til nr. 3 i midten, som spiller den i dybden til nr. 5.
- Den kan køres både højre og venstre om.
- Ved nr. 3 kan han også vælge at lave en vending og spille nr. 5 i dybden han har lavet et forfinteløb

### Banestørrelse:

- 10-14 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 7-10 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

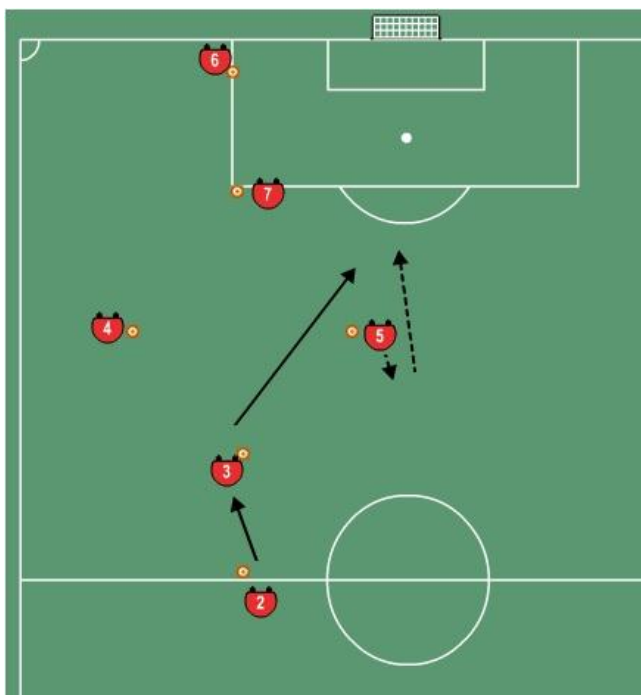
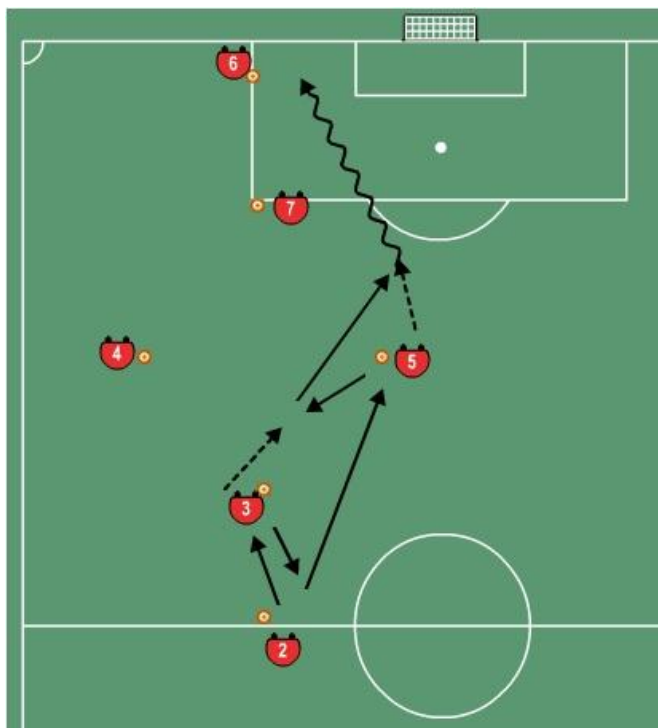
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U12, U13, U14, U15, U17, U19



## Dobbelt Y med spil på 3. person

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller nr. 3 som spiller tilbage til nr. 2 der spiller bolden op til nr. 5 som lægger den af ind til nr. 3 i midten, som spiller den i dybden til nr. 8 der har taget et 3. persons løb.

### Banestørrelse:

- 10-15 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 10-12 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

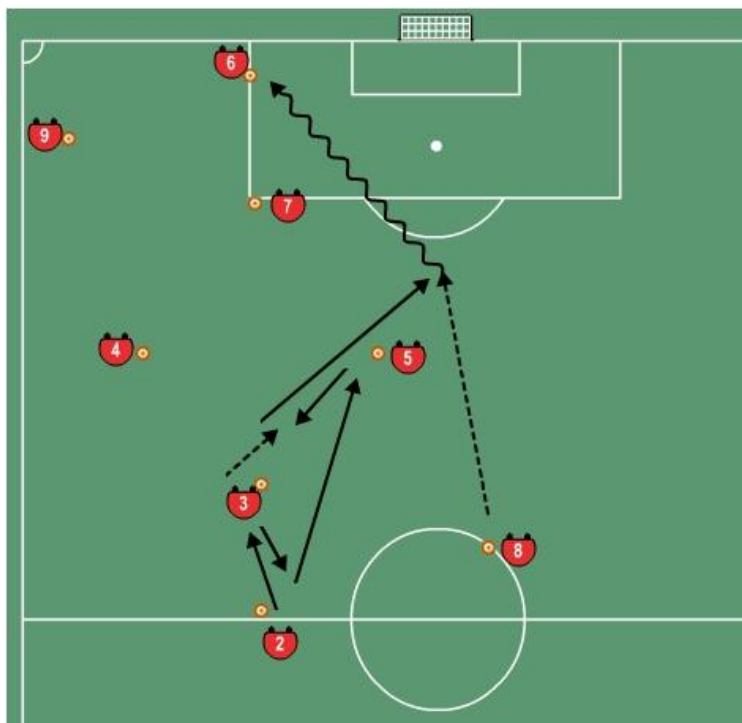
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U14, U15, U17, U19



## Sekskanten

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller nr. 3 som spiller tilbage til nr. 2 der spiller bolden op til nr. 5 som lægger den af ind til nr. 3 i midten, som spiller den i dybden til nr. 8 der har taget et 3. persons løb.
- To varianter

### Banestørrelse:

- 10-15 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 8-12 spillere (to ved hver kegle, hvis muligt)
- Rotere efter bolden

### Formål:

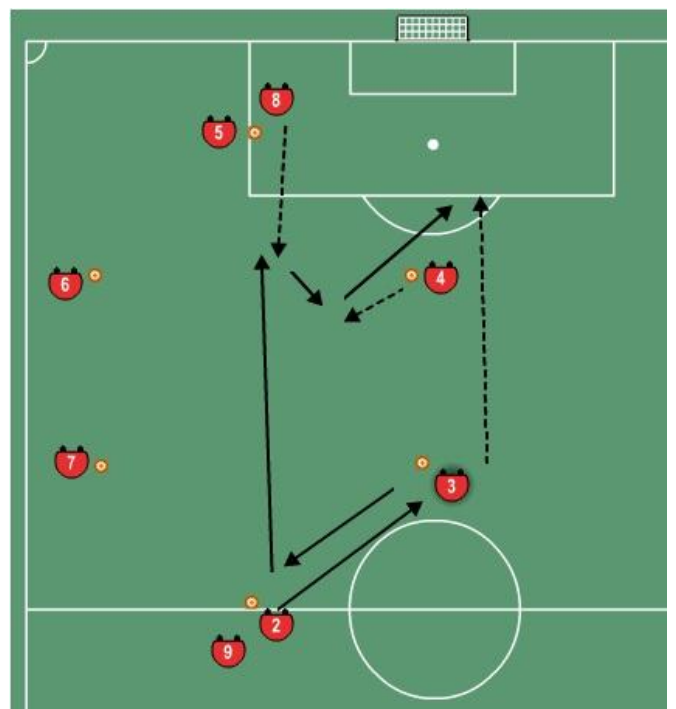
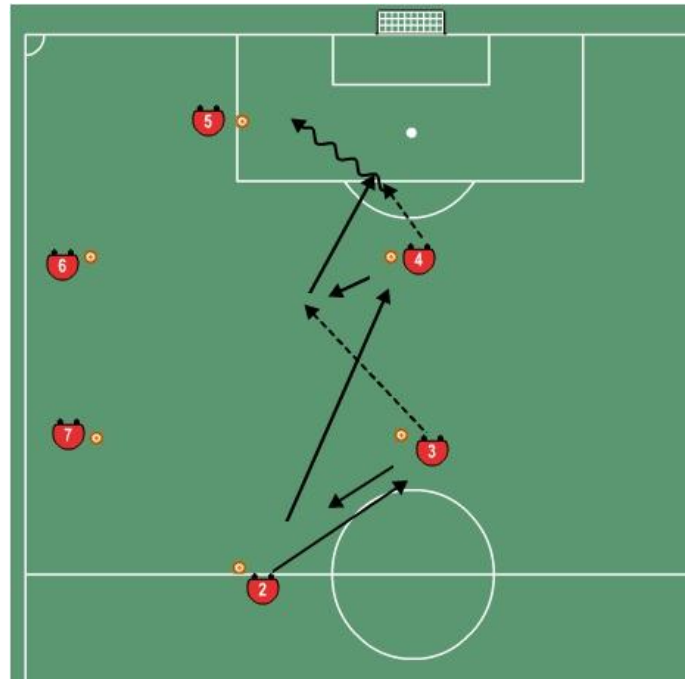
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U14, U15, U17, U19





## Dobbelt-ruderen

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller bolden op til nr. 3 som lægger bolden tilbage, hvor nr. 6 i mellemtiden har lavet et forfinteløb og får bolden i dybden (øvelse 1)
- Nr. 2 spiller bolden op til nr. 3 der lægger bolden tilbage, så spiller nr. 2 bolden ud til nr. 6 som møder bolden og laver en vending frem i banen og stikker nr. 3 i dybden.

### Banestørrelse:

- 10-15 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 8-12 spillere
- Rotere efter bolden (øvelse 1 & 3)
- Øvelse 2 rottere så man slutter hvor nr. 3 står. Så først ved 2, derefter nr. 6 og så slutte af ved nr. 3.

### Formål:

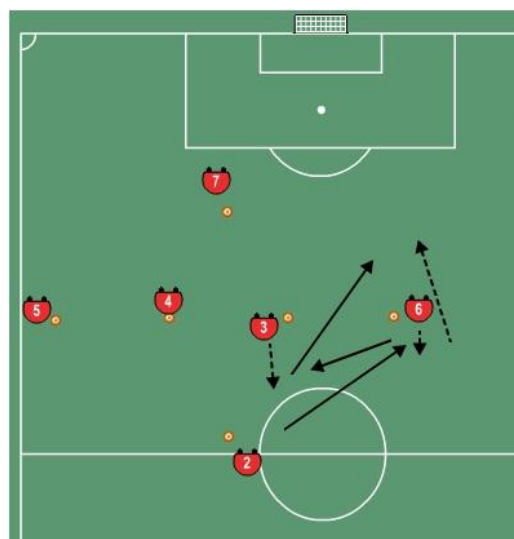
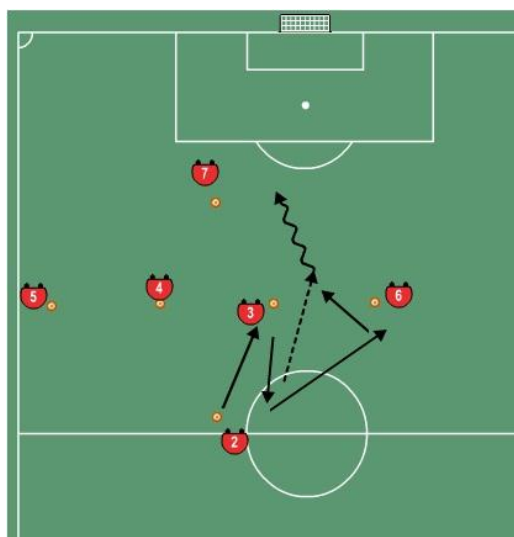
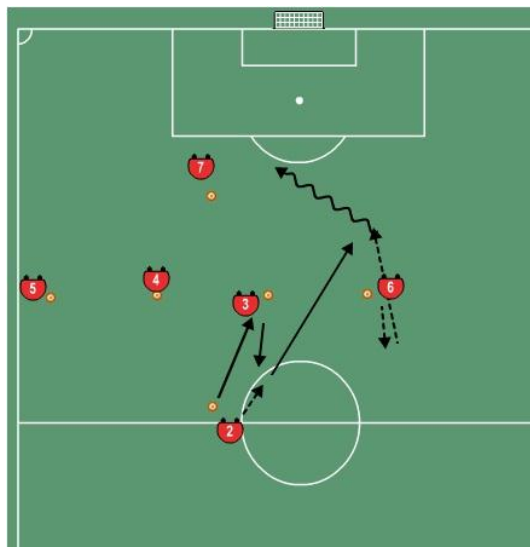
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U13, U14, U15, U17, U19



## Barca-linien

### Øvelsebeskrivelse:

- Varianter enkeltvis
- Spillerne kan vælge mellem varianter
- Spillerne kan selv finde løsninger

### Banestørrelse:

- 10-15 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 6-8 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

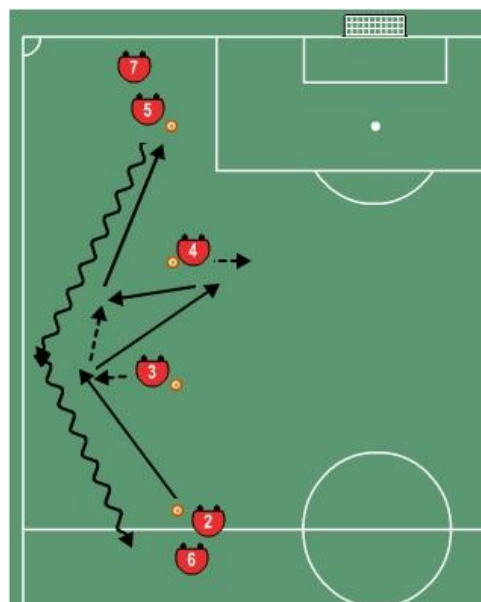
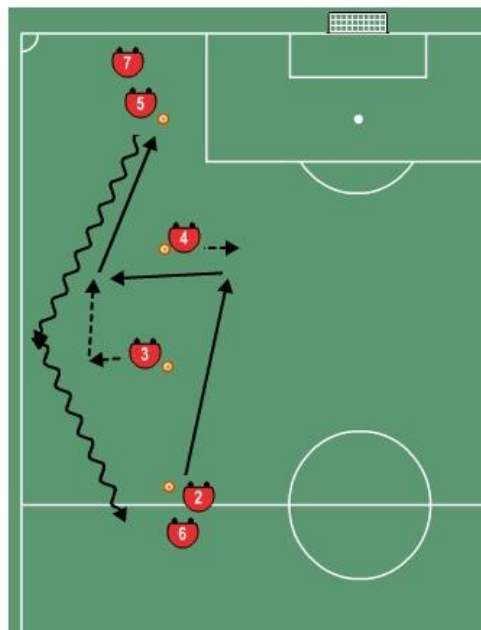
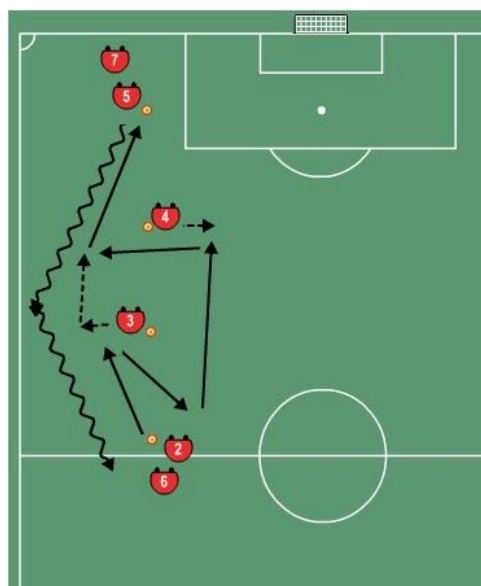
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U14, U15, U17, U19



## Pasning 1

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller bolden til nr. 3 der lægger bolden tilbage hvor nr. 2 spiller bolden op til nr. 4 som lægger bolden af til nr. 3

### Banestørrelse:

- 14-20 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 5 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

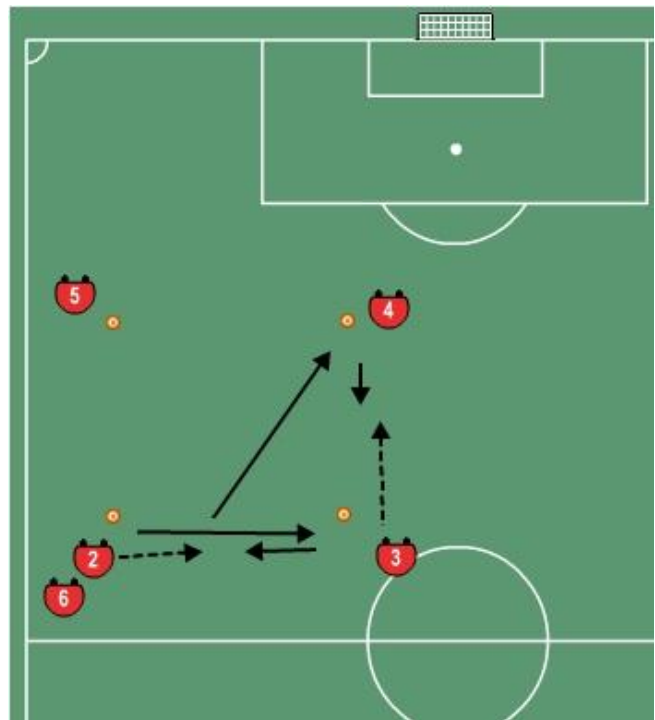
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U11, U12, U13, U14, U15, U17, U19



## Pasning 2

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller bolden til nr. 3 der lægger bolden tilbage hvor nr. 2 spiller bolden indenom keglen til nr. 3 igen som spiller videre med nr. 4

### Banestørrelse:

- 14-20 skridt mellem keglerne
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 5 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

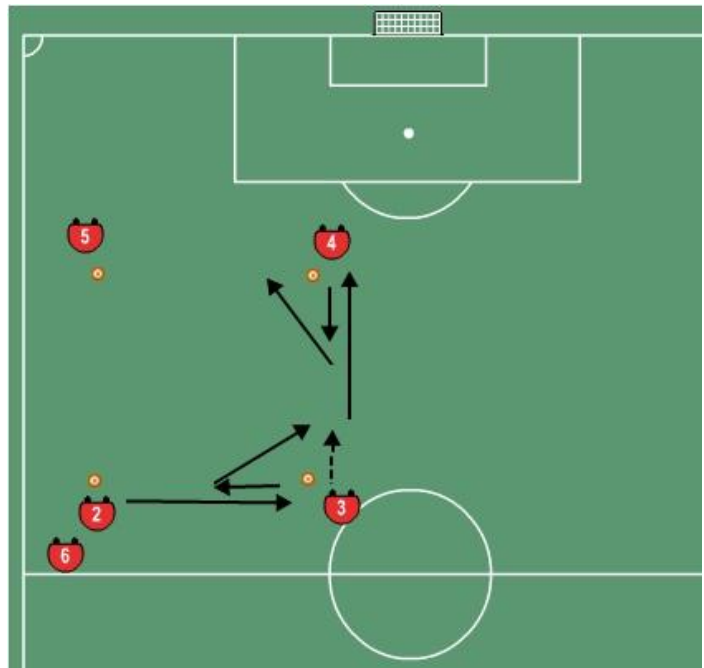
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U11, U12, U13, U14, U15, U17, U19



## Pasning 3

### Øvelsebeskrivelse:

- Træning af førsteberøring
- Kan tage bolden med 90 grader med inderside, yderside, bagom støtteben
- Køre højre og venstre vej så man træner begge ben

### Banestørrelse:

- 14-20 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 5 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

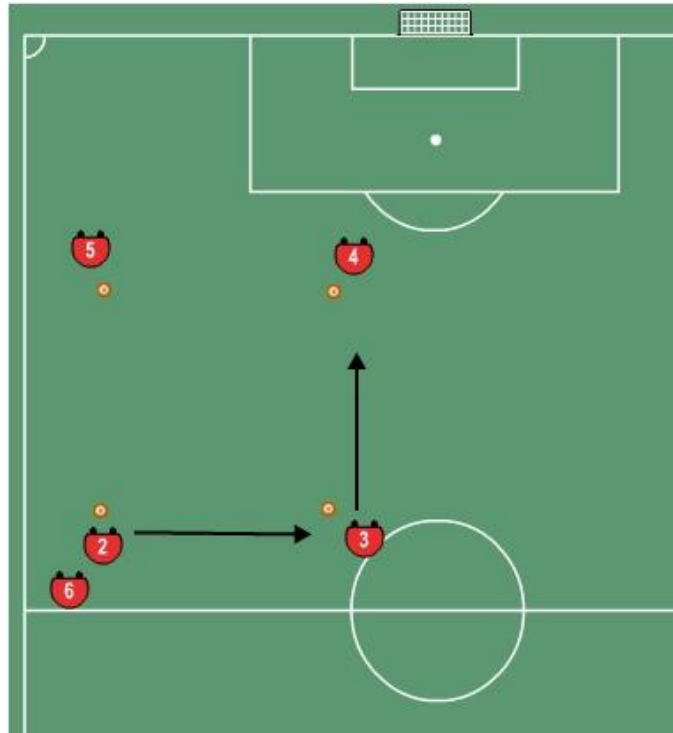
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U11, U12, U13, U14



## Støtte/Vending og alm pasninger

### Øvelsebeskrivelse:

- 3 varianter
- Skifter plads efter 3-4 minutter

### Banestørrelse:

- 8 m x 20 m.
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 4 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

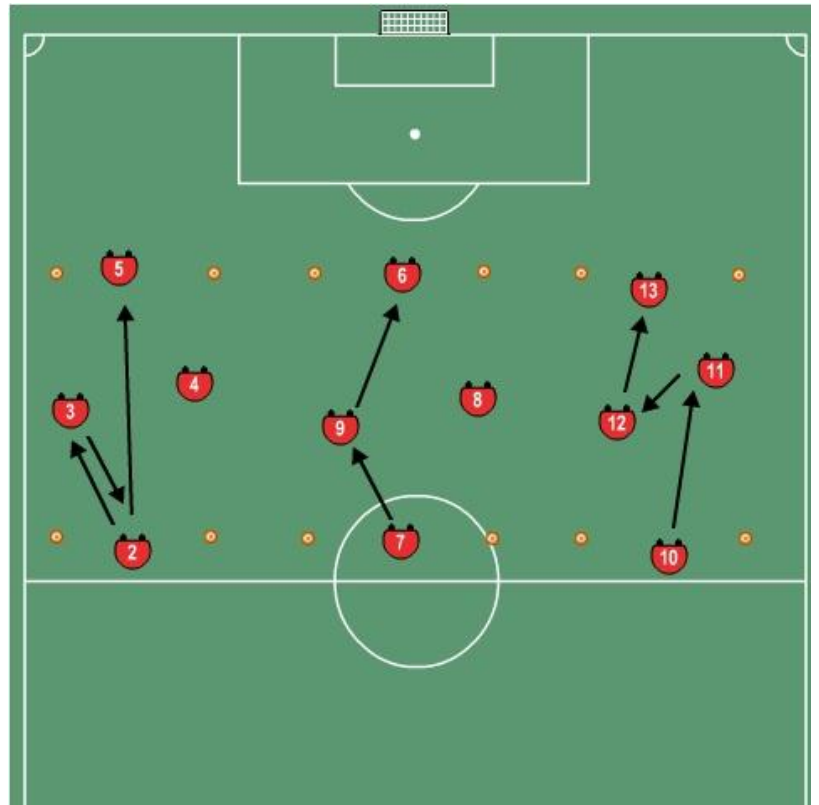
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U12, U13, U14, U15,



## Spil på 3. person

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 10 spiller bolden op til nr. 11 imens trækker nr. 12 ned i støtte og spiller bolden ud til nr. 10 der har lavet et 3. løb. Som spiller den ned til nr. 7 der starter forfra.

### Banestørrelse:

- 8 m x 20 m
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 7 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

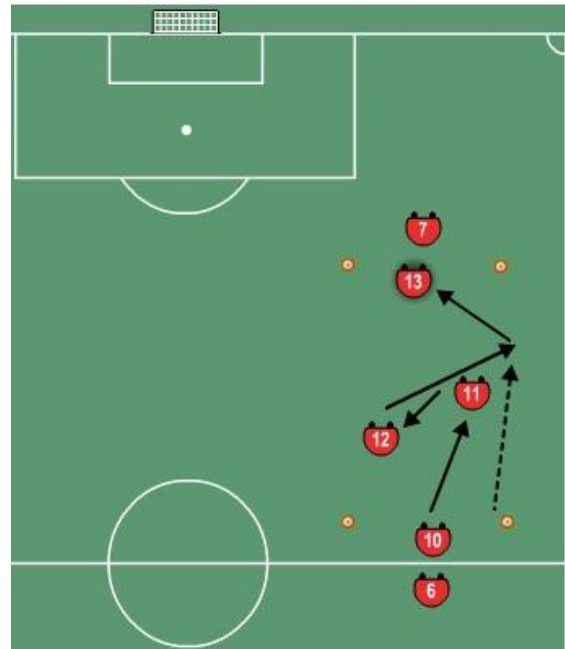
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U12, U13, U14, U15,



## Støtte-aflevering

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller bolden til nr. 5 der lægger bolden ud i vinkel til nr. 2 der spiller den til modsatte side, som så trækker ud i vinkel og får bolden fra nr. 6

### Banestørrelse:

- 14-20 skridt mellem keglene
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 6 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

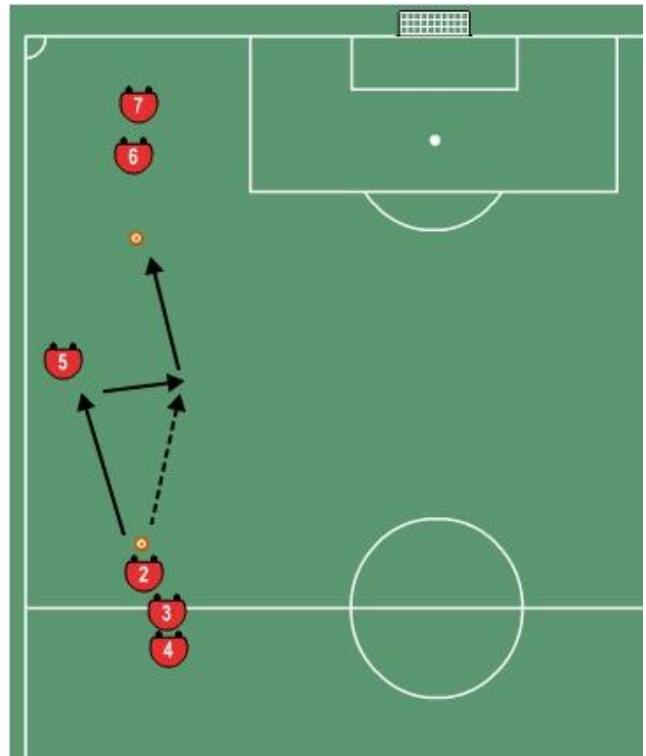
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)
- Spil i vinkler

### Årgange:

U11, U12, U13,





## Pasning 1

### Øvelsebeskrivelse:

- Nr. 2 spiller bolden til nr. 5 der laver en vending og spiller bolden modsat og løber hen, hvor han fik bolden fra.

### Banestørrelse:

- 10 m mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 6 spillere
- Rotere efter bolden

### Formål:

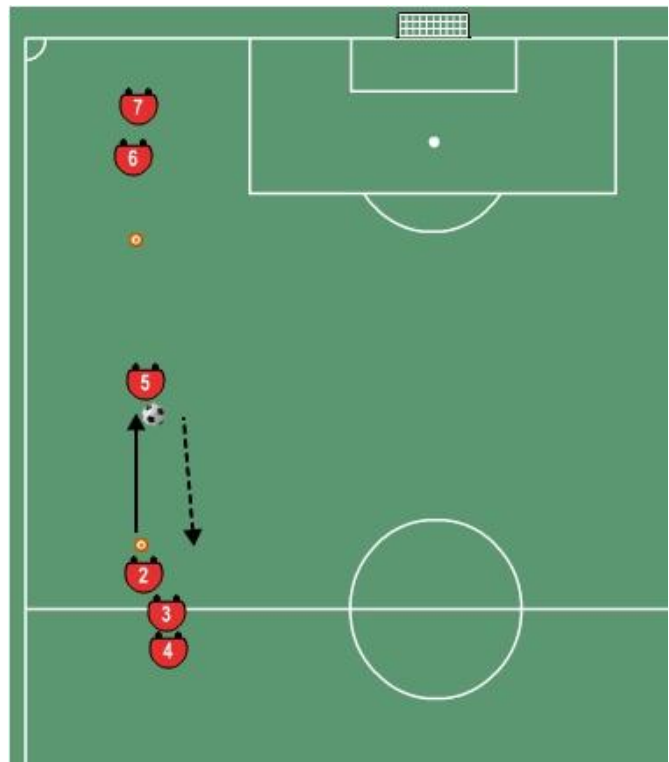
- At træne pasningskvaliteten, endvidere de elementer
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Pasningskvalitet
- Spil på fjerneste fod
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)

### Årgange:

U11, U12, U13, U14,



## Vendinger:

### Vendinger

#### Øvelsebeskrivelse:

- Der er fire startsteder. Nr. 2 dribler mod fjerneste kegle i midten, laver sin første vending med bold, dribler tilbage og laver nr. 2 og aflevere til den næste i modsatte række.
- Stil krav til hvilke vendinger der skal udføres

#### Banestørrelse:

- 16 m mellem kegler foruden
- 4 m mellem kegler forinden
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

#### Antal spillere:

- 8-12 spillere
- Rotere efter bolden

#### Formål:

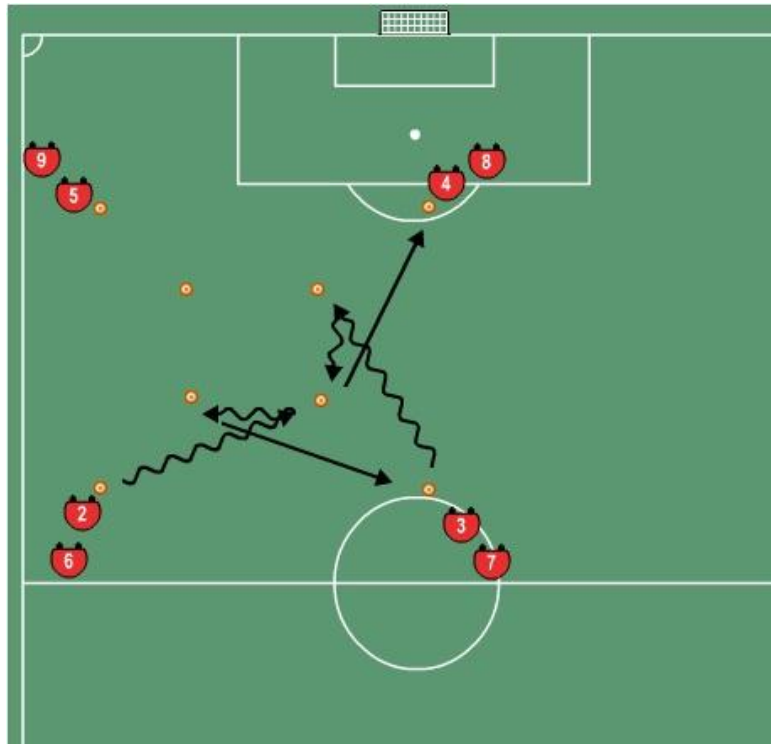
- At træne vendingerne specifikt
- Forberedelse af boldmodtagelse

#### Instruktionsmomenter:

- Vendinger
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)

#### Årgange:

**U12, U13, U14, U15**



## Vending grundlæggende

### Øvelsebeskrivelse:

- To ved hver sine kegler, dribler op og laver en vending ved kegle og afleverer tilbage til den anden spiller
- Cruyff-vending (bag om støtteben), sål, hæl, yderside, inderside, stepover med yderside, husmandsfinte efterfulgt af Cruyff.

### Banestørrelse:

- 2 m mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 2 spillere

### Formål:

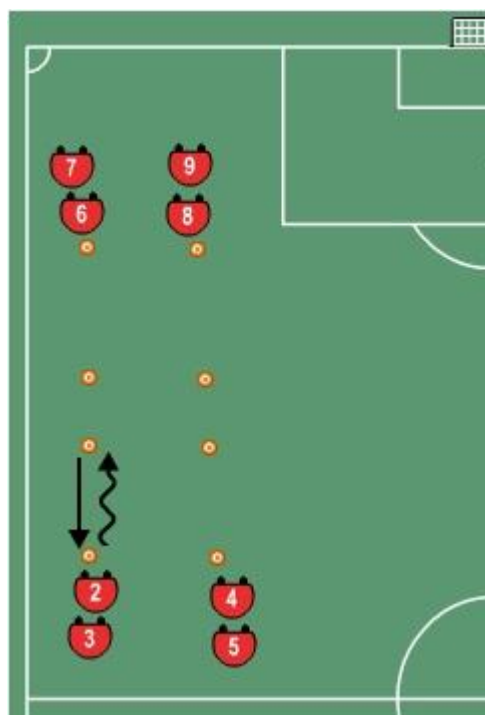
- At træne vendingerne specifikt
- Forberedelse af boldmodtagelse

### Instruktionsmomenter:

- Vendinger
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)

### Årgange:

U11, U12, U13,



## Boldkontrol:

### Boldkontrol med vending, finte

#### Øvelsebeskrivelse:

- Dribler op til første kegle og laver en finte og dribler højre op, laver en vending ved yderste kegle, løber ind til midten igen og drejer 270 grader og løber i modsatte række
- To spillere dribler af gangen

#### Banestørrelse:

- 3-4 m mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

#### Antal spillere:

- 4-6 spillere

#### Formål:

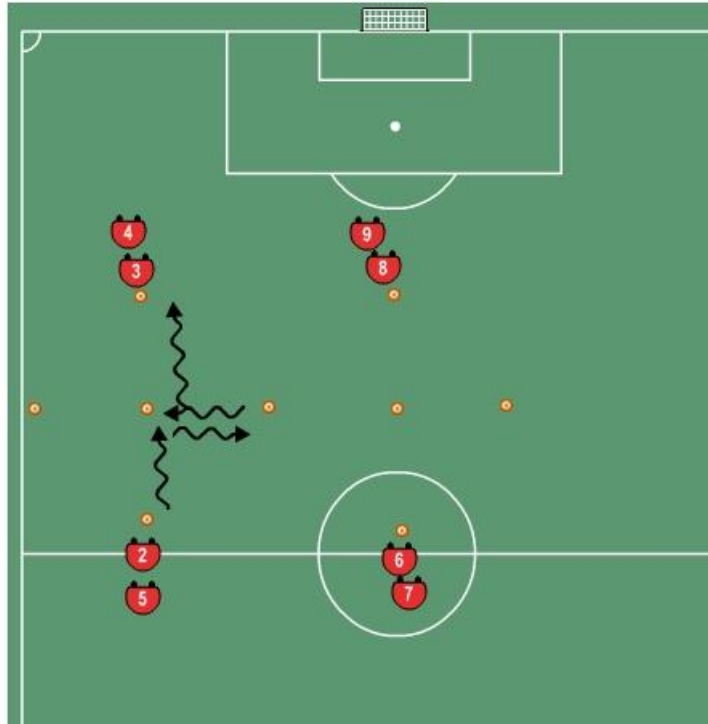
- At træne vending, finte, boldkontrol

#### Instruktionsmomenter:

- Vendinger, finte
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)

#### Årgange:

U11, U12, U13, U14



## Boldkontrol med finte & aflevering

### Øvelsebeskrivelse:

- Dribler op til kegler, laver finte, stepover og et træk ind i banen og afleverer til næste
- Fire spillere dribler af gangen

### Banestørrelse:

- 3-4 m mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 8 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål:

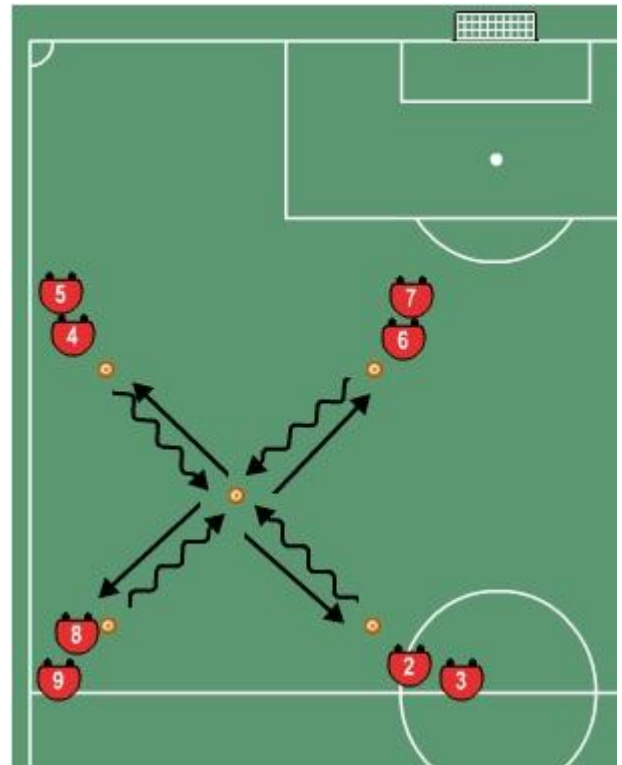
- At træne vending, finte, boldkontrol

### Instruktionsmomenter:

- Vendinger, finte,
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)

### Årgange:

U11, U12, U13, U14, U15





## Boldkontrol med finte, vendinger

### Øvelsebeskrivelse:

- Dribler op til kegle, laver finte, stepover og dribler diagonalt
- Fire spillere dribler af gangen
- Øvelse 2, laver to vendinger inden man laver finte og dribler modsat

### Banestørrelse:

- 3-4 m mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 8 spillere
- Roterer efter bolden

### Formål:

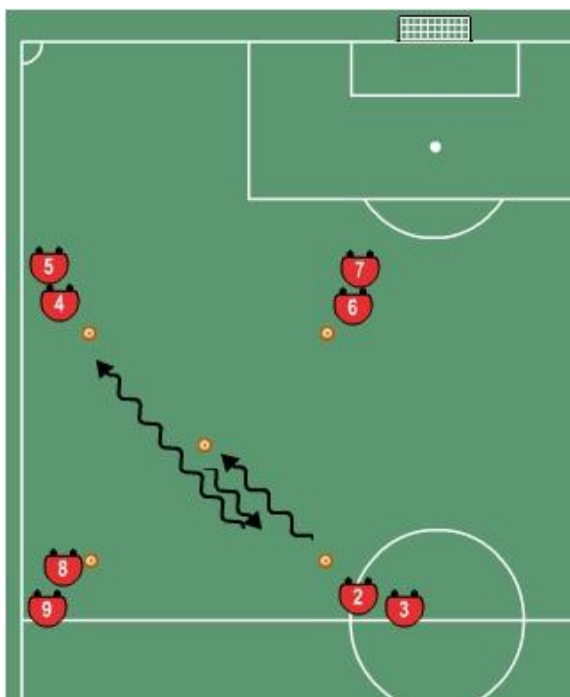
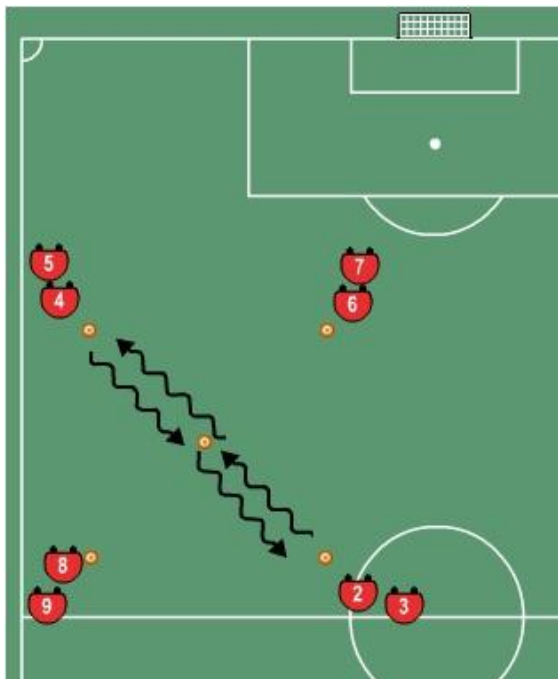
- At træne vending, finte, boldkontrol

### Instruktionsmomenter:

- Vendinger, finte
- Tilpas boldens fart i forhold til afstand(e)

### Årgange:

U11, U12, U13, U14



## Boldkontrol 1

### Øvelsebeskrivelse:

- Drible zigzag – med finte, stepover og andet ved hver kegle.

### Banestørrelse:

- 2-3 m mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 5-8 spillere pr række
- Roterer efter bolden

### Formål:

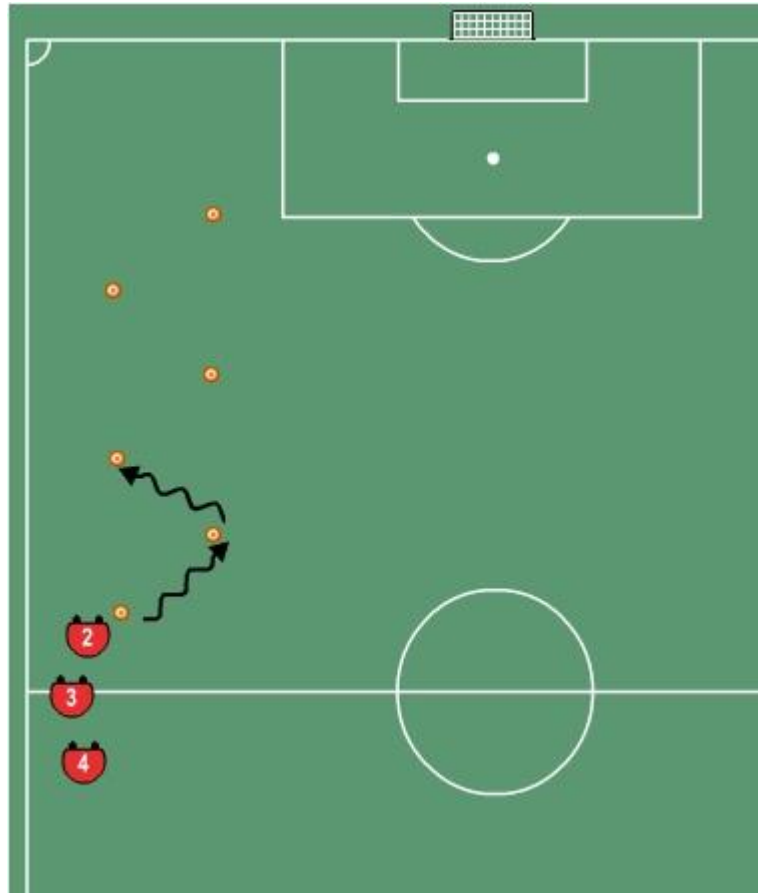
- At træne vending, finte, boldkontrol

### Instruktionsmomenter:

- Drible/Finte

### Årgange:

U11, U12,





## Boldkontrol 2

### Øvelsebeskrivelse:

- Får bold, løber ind og laver finter, med to vendinger og så afleverer modsat
- God øvelse til opvarmning før kampe

### Banestørrelse:

- 4 m mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 6 spillere pr række
- Roterer efter bolden

### Formål:

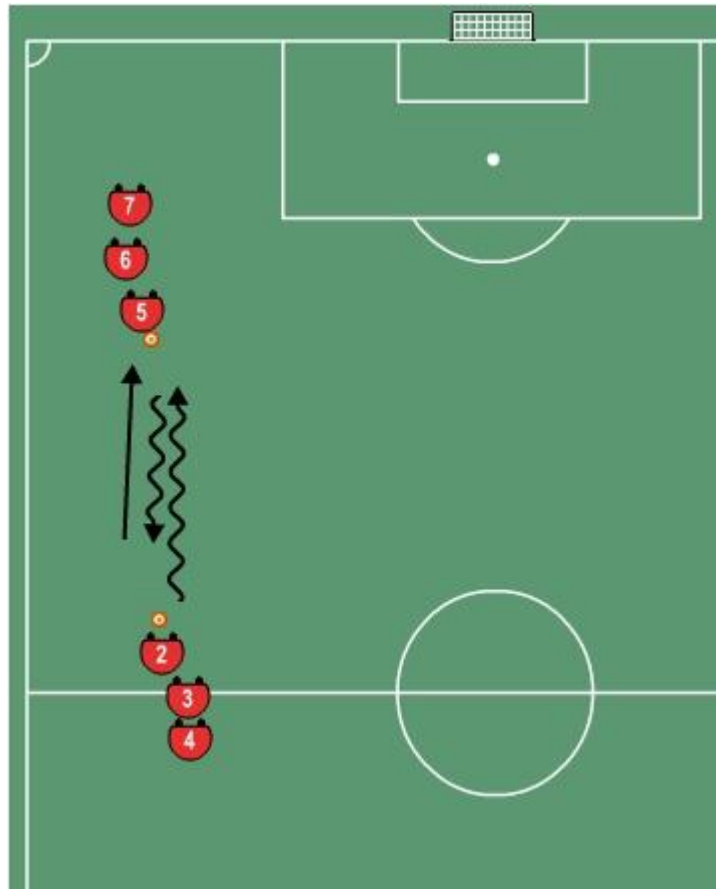
- At træne vending, finte, boldkontrol

### Instruktionsmomenter:

- Drible/Finte

### Årgange:

U11, U12, U13, U14



## Boldkontrol 3

### Øvelsebeskrivelse:

- Dribler rundt og laver finter, vendinger, inderside, yderside

### Banestørrelse:

- 2-3 m mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 6-8 spillere pr række

### Formål:

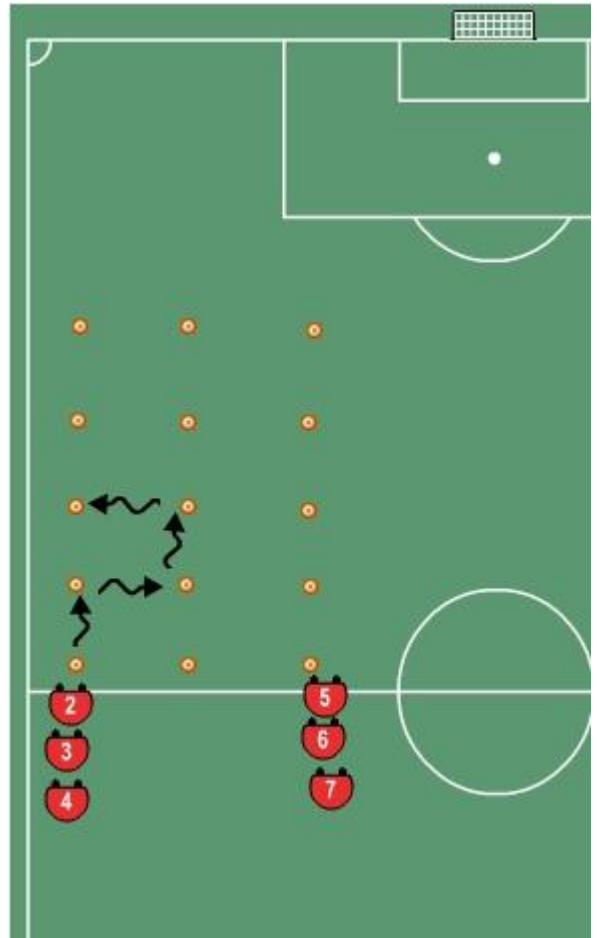
- At træne vending, finte, boldkontrol

### Instruktionsmomenter:

- Drible/Finte

### Årgange:

U11, U12, U13, U14, U15



## Boldkontrol 4

### Øvelsebeskrivelse:

- Drible rundt og finde en tilfældig fri spiller, dribble ind og lave vending ved kegle og løbe højre/venstre om, lave vendinger
- God øvelse til opvarmning før kampe

### Banestørrelse:

- 4 m mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 6 spillere pr række
- Roterer efter bolden

### Formål:

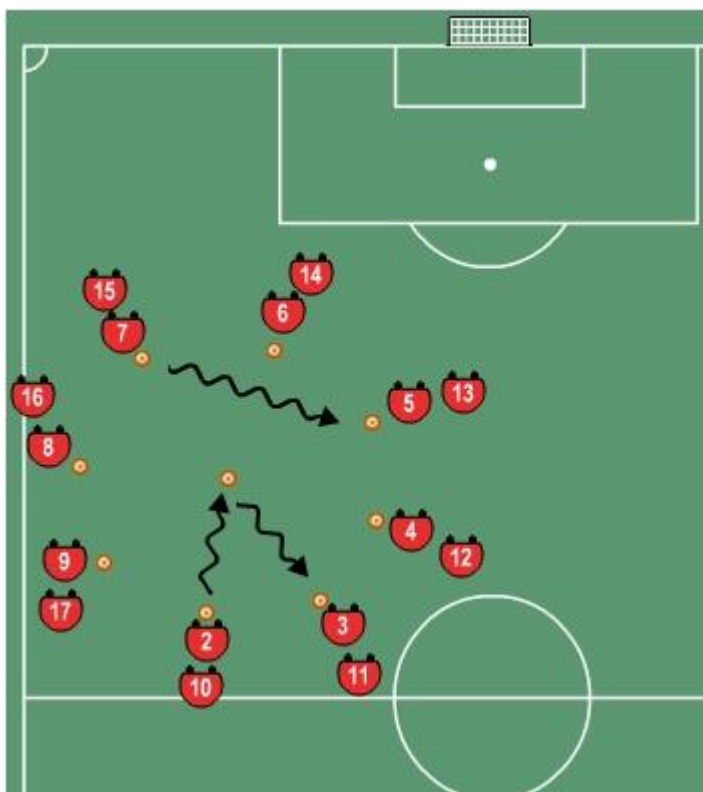
- At træne vending, finte, boldkontrol

### Instruktionsmomenter:

- Drible/Finte

### Årgange:

U11, U12, U13, U14, U15



## Boldkontrol 5

### Øvelsebeskrivelse:

- Drible gennem kegler med yderside, inderside, sål, en masse kombinationer

### Banestørrelse:

- 40-50 cm mellem kegler
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 6 spillere pr række

### Formål:

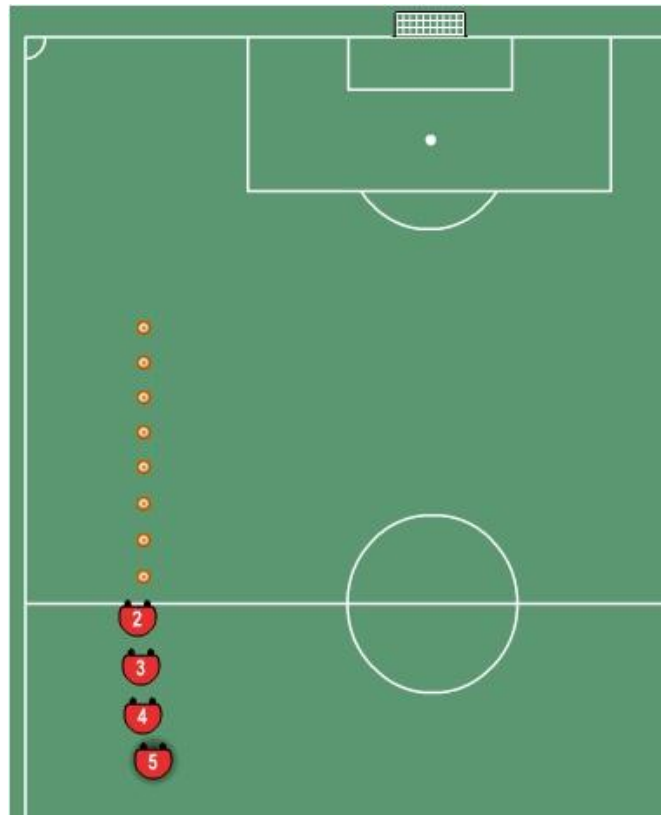
- At træne vending, finte, boldkontrol

### Instruktionsmomenter:

- Drible/Finte

### Årgange:

U11, U12, U13, U14, U15



## 1v1

### Øvelsebeskrivelse:

- 1v1, hvor det gælder om at træffe et valg en retning. Der er to små mål at score på.

### Banestørrelse:

- 20 m x 40 m
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 8 spillere

### Formål:

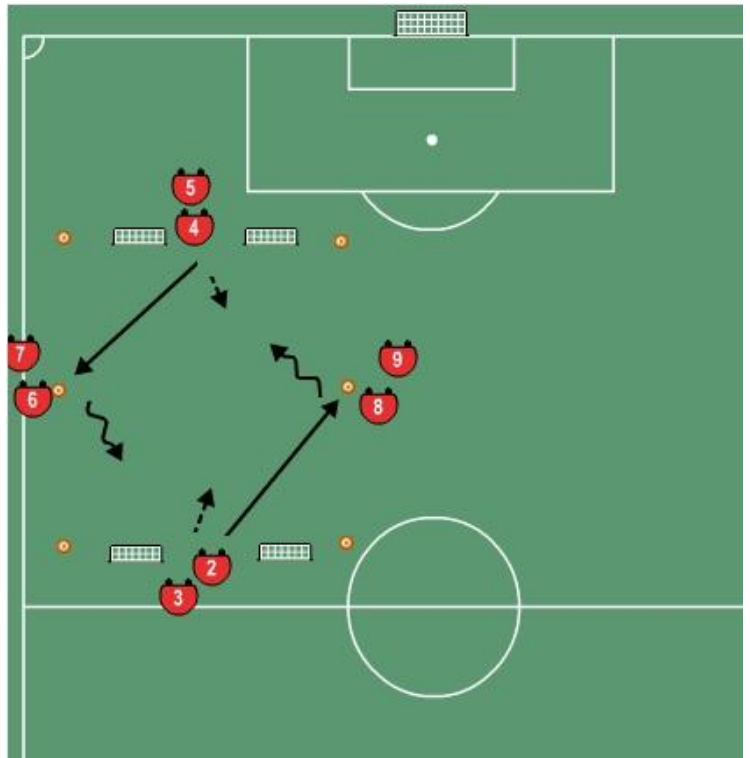
- Træffe valg 1v1

### Instruktionsmomenter:

- Drible/Finte

### Årgange:

U11, U12, U13, U14, U15



## Possession-spil

### 4v4+4

#### Øvelsebeskrivelse:

- Placer så vidt muligt spillerne ud fra deres positioner (endebanerne skal om muligt være centrale forsvarsspillere)
- Spilles på tid uden omstillinger
- Spilles senere i forløbet med omstillinger

#### Banestørrelse:

- 20 x 40 meter
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

#### Antal spillere:

- 12 spillere

#### Formål:

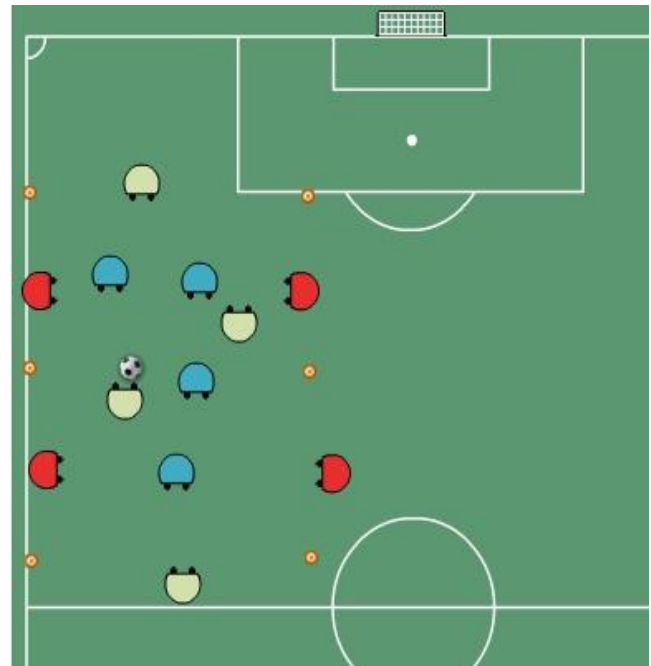
- Possessionspil i forhold til spillestil

#### Instruktionsmomenter:

- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- De centrale spilleres bevægelser i forhold til hinanden (modsatrettede bevægelser)
- Hold dybde og bredde i spillet
- Ro på bolden i forhold til pres (ikke spil for hurtigt?)
- Agere frem for at reagere
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt

#### Årgange:

U13, U14, U15, U17, U19



## Possession på stor bane

### Øvelsebeskrivelse:

- 7v7, 8v8 eller 9v9, hvor der er fire bandespillere for hvert hold. For at de kommer ud på banen skal se spiller fra eget hold spille bolden, hvor efter han afleverer førstegang til en anden medspiller, så bytter de plads.
- Bande må ikke spille bande
- Bytter ikke hvis en joker spiller banden.

### Banestørrelse:

- 40 x 40 meter
- Justeres efter alder og niveau (jo ældre jo større bane pga. afstande)

### Antal spillere:

- 16-20 spillere

### Formål:

- Possessionspil i forhold til spillestil

### Instruktionsmomenter:

- Skab vinkler i spillet
- Bevægelser i forhold til modspillere, medspillere og boldholder (skal kunne se bolden hele tiden)
- Hold dybde og bredde i spillet
- Agere frem for at reagere
- Spil forbi den nærmeste
- Orientering efter indspil centralt

### Årgange:

U13, U14, U15, U17, U19

