Træningsprogram til træning med Superliga- og Akademispillere

Klubben stiller følgende til rådighed og parat på en 11-mandsbane:

- 6 stk. 3-bolds mål til Opvarmningsøvelse
- 6 stk. 7- eller 11-mands mål til afslutningsøvelsen og Omstillingsøvelse
- Alle spillere skal have en god bold
- Små toppe/kegler

Programoversigt:

Kl. 17.00 Ankomst og præsentation. Når præsentationen er overstået, skal alle forældre og ikke aktive gå ud til sidelinjerne og se på derfra.

Kl. 17.05 Opvarmningsøvelse - Kaosdribler

Kl. 17.25 Afslutningsøvelse - Balling

Kl. 17.45 Omstillingsøvelse – Højre stolpe 1v1

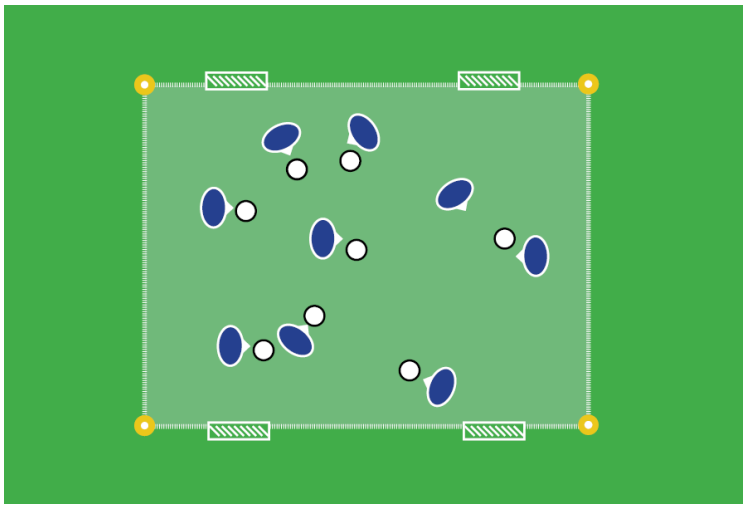
Kl. 18:05 Kamp med spillerne

Kl. 18:30 Afrunding og tak for denne gang

Alle øvelser er lavet til at kan anvendes, som stationstræning, men det kan også anvendes til et alm. træningsprogram.

Detaljeret gennemgang af træningsøvelser

Øvelse/Station 1: Kaosdriblinger



Tid: 15-20 minutter

Antal spillere: 8 – 16

Bane: 12 x 20 meter

Spillerne løber rundt mellem hinanden med en bold hver og får forskellige opgaver:

Tekniske: Dribl med venstre, højre, skiftevis venstre/højre, fodsål, yderside osv.

Koordinative: Stands bolden med mave, numse, albue, bryst eller knæ. Ved ”hep” dribles videre.

Motoriske: Fx slå en kolbøtte og dribl videre eller hink over til en makker på ét ben og spil videre med hinandens bolde.

Efter noget tid fjernes et passende antal bolde. Fx ved 9 spillere fjernes 2-3 bolde, så nogle spillere er uden bold. De skal nu erobre en bold fra de andre. Ved ”hep” gælder det om at score først i et af de 4 mål. Målene kan evt. vendes, så spillerne skal lave en vending, før de kan score.

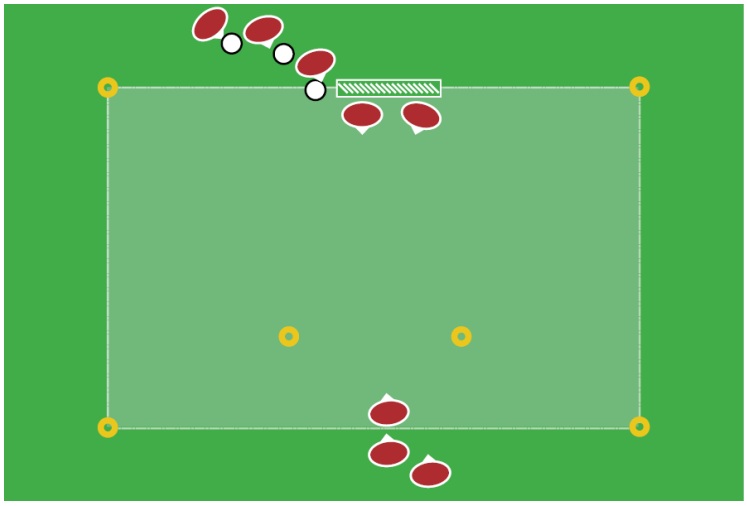
Fokus: Dribl bolden tæt på fødderne, så det er muligt hurtigt at ændre retning. Samtidig skal spillerne orientere sig ved at kigge op og søge væk fra presspillerne.

Hvis en forælder kører øvelsen, kan du tage et par spillere til side ad gangen og lære en vending eller en finte.

Fokuspunkter	Variationer	Konkurrence
• Drible med bolden tæt ved fødderne • Orientering	+/- Flere/færre presspillere +/- Sværere/lettere udfordringer	Det gælder om at være først til at score i hvert af de 4 mål på den aftalte kommando

Videolink: https://www.youtube.com/watch?v=DLZWVB9yQw0

Øvelse/Station 2: Balling



Tid: 15-20 minutter

Antal spillere: 8 - 14

Bane: 10 x 10 meter

Konkurrence med fokus på godt humør, men med mulighed for at træne afslutninger uden pres.

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

Resten af holdene fordeles med én spiller ved stolpen, én ved keglen på kanten af straffesparksfeltet. Spilleren på mållinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler på kanten af straffesparksfeltet, hvor makkeren skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen, før der afsluttes, og der skal afsluttes, mens bolden er i bevægelse.

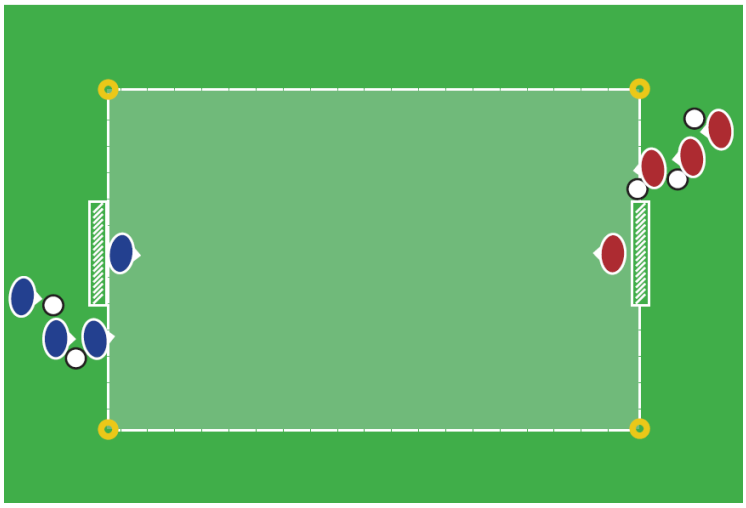
Scores man, skal man ind at stå, og brænder man, bytter man blot række.

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

Fokuspunkter	Variationer	Konkurrence
• God stemning • Spænde i fodled • Støttefodens placering	- Træneren afleverer, og spillerne er kun "på hold" med sig selv (også muligt at differentiere mellem spillere) + Pasning til halvflugter/flugter + Krav til tilløbets hastighed	• Flest redninger på x minutter vinder • Først til at få x redninger vinder

Videolink: https://www.youtube.com/watch?v=W-jfBNlhlkY

Øvelse/Station 3: Højre stolpe 1v1 - afslutninger



Tid: 15-20 minutter

Antal spillere: 8 – 12

Bane: 20 x 15 meter

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret, er bolden tabt for rød. Rød forsvarer nu mod den forreste blå. Hvis en spiller bruger for lang tid på sin kontra, kan du råbt "tabt" og dermed sætte det andet hold i gang.

Hold banen relativt kort, så angriberen har mulighed for at afslutte ret hurtigt, men ikke straks, efter sit første træk. Nu skal angriberen vurdere, hvornår det ikke længere kan betale sig at komme tættere på mål, fx fordi man bliver nødt til at trække ud i banen, risikerer at blive tacklet/blokeret osv. Sekundært kan I arbejde med orientering på keeperen.

Første gang man kører øvelsen, tager det tid for alle at forstå rytmen: offensiv -> defensiv -> hente bold og i kø. Men herefter har du en ekstra favoritøvelse i ærmet. Pas på med at gøre banen så lang, at det bliver en løbeøvelse.

Fokuspunkter	Variationer	Konkurrence
• Højt tempo • Hvornår afslutte • Hvor i målet afslutte	+ mål med næstbedste fod tæller dobbelt + max. 5 sekunder til afslutning - større mål	- Spil som bedst af 3/5 sæt, til 5-7 mål i hvert sæt, afhængig af tid

Videolink: https://www.youtube.com/watch?v=dsNLKHodBJY

Øvelse/Station 4: Spil på mål

Slut af med spil, hvor du/I selv deltager. 3 mod 3 eller 4 mod 4 på forskellige baner til 3-mandsmål eller kegler eller spil på evt. flere på et større areal. Brug fantasien ☺