



# KOLDING

## TRÆNINGSPANLÆGNING

KOLDING IF FODBOLD - UNGDOM



---

KOLDING IF FODBOLD – UNGDOM ELITE

# Træningsstruktur U13

## Ugeskema – Mikrocyklus: I sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 06:30 – 07:30	Torsdag aften: 16:30 – 18:00
Pre-activation (16:20 – 16:30)	Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)
Fysik: Styrketræning 15 min	Anvendt teknik 20 min	Basisteknik 10 min	Fysik: Styrketræning 15 min
Basisteknik + koordination 15 min	Hurtighed 10 min	Koordination 10 min	Anvendt teknik 15 min
1v1/2v2 20 min	1v1/2v2 20 min	Spring 5 min	Taktik: 40 min Uge 1: 20 min spilintelligens + 20 min spillestil Uge 2: 40 min spillestil
Taktik: Spilintelligens 20 min	Taktik: Spilintelligens 20 min	Anvendt teknik 20 min	Mentalt/frit valg 20 min
Individual træning 20 min	Taktik: Spilintelligens 20 min	1v1/2v2 15 min	
Post-activation (18:00 – 18:10)	Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE
Talentspillere med	Oprykningstræning	Uden Pre/Post-activation	

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet

## Ugeskema – Mikrocyklus: Uden for sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 06:30 – 07:30	Torsdag aften: 16:30 – 18:00
Pre-activation (16:20 – 16:30)	Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)
Anvendt teknik 15 min	Fysik: Styrketræning 20 min	Basisteknik + koordination 20 min	Fysik: Styrketræning 20 min
Basisteknik + koordination 20 min	Anvendt teknik 15 min	Anvendt teknik 20 min	Anvendt teknik 20 min
1v1/2v2 15 min	Individuel træning 30 min	1v1/2v2 20 min	Taktik: Spillestil 20 min
Taktik: Spilintelligens 20 min	Taktik: Spilintelligens 25 min		Mentalt/frit valg 30 min
Taktik: Spilintelligens 20 min			
Post-activation (18:00 – 18:10)	Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE
Talentspillere med	Oprykningstræning	Uden Pre/Post- activation	

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet

# Årshjul – Makrocyklus

Efterår

Uge	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
	Spillestil	Spilintelligens		
31	OPSTART			
32	OPSTART			
33	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
34	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
35	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
36	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	DE: Fejlvendt
37	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
38	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
39	DE - VI	Beslutning	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
40	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
41	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
42	FERIE			
43	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
44	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
45	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	DE: Retvendt
46	VI- DE	Forsvarsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Fejlvendt
47	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
48	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
49	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Driblinger/finter 1. Berøring	DE: Retvendt
50	VI - DE	Forsvarsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Fejlvendt
51	FERIE			
52	FERIE			

Forår

	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
Uge	Spillestil	Spilintelligens		
3	OPSTART			
4	OPSTART			
5	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
6	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
7	FERIE			
8	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
9	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	DE: Fejlvendt
10	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
11	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
12	DE - VI	Beslutning	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
13	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
14	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
15	DE - VI	Orientering Positionering	Dribling/finter Vendinger	DE: Retvendt
16	FERIE			
17	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
18	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
19	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	DE: Retvendt
20	VI - DE	Forsvarsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Fejlvendt
21	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
22	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
23	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Driblinger/finter 1. Berøring	DE: Retvendt
24	VI - DE	Forsvarsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Fejlvendt
25	OUTRO			
26	OUTRO			
27	FERIE			

## Samlet oversigt

### Efterår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	5	Orientering	5	Fodboldkoordination	4	VI	
Afslutningsspil	5	Positionering	5	Dribling/finter	3	Retvendt	5
Erobringsspil	3	Boldforberedelse	5	Vendinger	6	Fejlvendt	5
Forsvarsspil	1	Beslutninger	6	1. berøring	6	DE	
VI--> DE	2	Etablering af pres	3	Pasninger	6	Retvendt	4
DE--> VI	1	Forsvarsprincipper	3	Halvliggende	4	Fejlvendt	3
				Afslutninger	5		
				Hovedstød	%		

### Forår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	5	Orientering	6	Fodboldkoordination	4	VI	
Afslutningsspil	5	Positionering	6	Dribling/finter	4	Retvendt	5
Erobringsspil	3	Boldforberedelse	5	Vendinger	7	Fejlvendt	5
Forsvarsspil	1	Beslutninger	6	1. berøring	6	DE	
VI--> DE	2	Etablering af pres	3	Pasninger	6	Retvendt	4
DE--> VI	2	Forsvarsprincipper	3	Halvliggende	4	Fejlvendt	3
				Afslutninger	5		
				Hovedstød	%		

# Træningsstruktur U14

## Ugeskema – Mikrocyklus: I sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag morgen: 08:00 – 09:30	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 08:00 – 09:30	Torsdag aften 16:30 – 18:00
Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)
Anvendt teknik 20 min	Fysik - Styrketræning 20 min	Anvendt teknik 20 min	Fysik - Styrketræning 20 min	Anvendt teknik 20 min
1v1/2v2 20 min	Basisteknik 10 min	Hurtighed 10 min	Basisteknik 10 min	Hurtighed 10 min
	Koordination 10 min	1v1/2v2 20 min	Koordination 10 min	Taktik: Spillestil 30 min
Taktik - Spilintelligens 20 min	Spring 5 min	Taktik: Spilintelligens 20 min	Spring 5 min	
Taktik - Spilintelligens 30 min	1v1/2v2 20 min	Taktik: Spilintelligens 20 min	1v1/2v2 20 min	Mentalt/frit valg 30 min
Post-activation (18:00 – 18:10)	Individuel træning 25 min	Post-activation (18:00 – 18:10)	Individuel træning 25 min	Post-activation (18:00 – 18:10)
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	NOTE
Talentspillere med	Uden Pre/Post-activation		Uden Pre/Post-activation	

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet

## Ugeskema – Mikrocyklus: Uden for sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag morgen: 08:00 – 09:30	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 08:00 – 09:30	Torsdag aften 16:30 – 18:00
Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)
Anvendt teknik 20 min	Fysik - Styrketræning 30 min	Anvendt teknik 15 min	Fysik - Styrketræning 30 min	Anvendt teknik 15 min
1v1/2v2 20 min	Basisteknik + koordination 25 min	Taktik - Spilintelligens 20 min	Basisteknik + koordination 25 min	Taktik - Spilintelligens 20 min
	1v1/2v2 15 min	Individuel træning 30 min	1v1/2v2 15 min	Taktik - Spilintelligens 25 min
Taktik - Spilintelligens 20 min	Individuel træning 20 min		Individuel træning 20 min	
Mentalt/frit valg 30 min		Taktik: Spilintelligens 25 min		Taktik: Spillestil 30 min
Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	NOTE
Talentspillere med	Uden Pre/Post-activation		Uden Pre/Post- activation	

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet



# Årshjul – Makrocyklus

Efterår

	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
Uge	Spillestil	Spilintelligens		
31	OPSTART			
32	OPSTART			
33	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring Hovedstød	VI: Retvendt
34	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
35	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
36	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	DE: Fejlvendt
37	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
38	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
39	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
40	DE - VI	Beslutning	Driblinger/finter Pasninger	DE: Retvendt
41	VI- DE	Forsvarsprincipper	1. Berøring Hovedstød	DE: Fejlvendt
42	FERIE			
43	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
44	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
45	Erobringsspil	Erobringsprincipper	1. Berøring Halvliggende	DE: Retvendt
46	DE - VI	Beslutning	Driblinger/finter Pasninger	DE: Retvendt
47	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Vendinger Afslutninger	VI: Retvendt
48	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Fodboldkoordination Halvtliggende	VI: Fejlvendt
49	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Vendinger Afslutninger	DE: Retvendt
50	VI- DE	Forsvarsprincipper	Pasninger 1. Berøring	DE: Fejlvendt
51	FERIE			
52	FERIE			

Forår

	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
Uge	Spillestil	Spilintelligens		
3	OPSTART			
4	OPSTART			
5	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring Hovedstød	VI: Retvendt
6	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
7	FERIE			
8	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
9	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	DE: Fejlvendt
10	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
11	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
12	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
13	DE - VI	Beslutning	Driblinger/finter Pasninger	DE: Retvendt
14	VI- DE	Forsvarsprincipper	1. Berøring Hovedstød	DE: Fejlvendt
15	Opbygningsspil	Orientering Positionering	Driblinger/finter 1. Berøring	VI: Retvendt
16	FERIE			
17	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
18	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
19	Erobringsspil	Erobringsprincipper	1. Berøring Halvliggende	DE: Retvendt
20	DE - VI	Beslutning	Driblinger/finter Pasninger	DE: Retvendt
21	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Vendinger Afslutninger	VI: Retvendt
22	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Fodboldkoordination Halvtliggende	VI: Fejlvendt
23	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Vendinger Afslutninger	DE: Retvendt
24	VI- DE	Forsvarsprincipper	Pasninger 1. Berøring	DE: Fejlvendt

25	OUTRO
26	OUTRO
27	FERIE

## Samlet oversigt

### Efterår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	4	Orientering	4	Fodboldkoordination	4	VI	
Afslutningsspil	4	Positionering	4	Dribling/finter	3	Retvendt	4
Erobringsspil	4	Boldforberedelse	4	Vendinger	6	Fejlvendt	4
Forsvarsspil	1	Beslutninger	6	1. berøring	6	DE	
VI--> DE	2	Etablering af pres	4	Pasniger	6	Retvendt	5
DE--> VI	2	Forsvarsprincipper	3	Halvliggende	4	Fejlvendt	4
				Afslutninger	5		
				Hovedstød	2		

### Forår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	5	Orientering	5	Fodboldkoordination	4	VI	
Afslutningsspil	4	Positionering	5	Dribling/finter	4	Retvendt	5
Erobringsspil	4	Boldforberedelse	4	Vendinger	6	Fejlvendt	4
Forsvarsspil	1	Beslutninger	6	1. berøring	7	DE	
VI--> DE	2	Etablering af pres	4	Pasniger	6	Retvendt	5
DE--> VI	2	Forsvarsprincipper	3	Halvliggende	4	Fejlvendt	4
				Afslutninger	5		
				Hovedstød	2		

# Træningsstruktur U15

## Ugeskema – Mikrocyklus: I sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag morgen: 08:00 – 09:30	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 06:30 – 07:30	Torsdag aften: 16:30 – 18:00
Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)
Anvendt teknik 15 min	Fysik: Styrketræning 25 min	Anvendt teknik 20 min	Fysik: Styrketræning 25 min	Anvendt teknik 20 min
Spring 5 min	Basisteknik + koordination 20 min	Hurtighed 10 min	Basisteknik + koordination 20 min	Hurtighed 10 min
1v1/2v2 20 min	Spring 5 min	1v1/2v2 20 min	1v1/2v2 15 min	Mentalt/frit valg 30 min
Taktik - Spilintelligens 25 min	1v1/2v2 15 min	Taktik: Spilintelligens 20 min		Taktik: Spillestil 30 min
Taktik: 25 min Uge 1: Spilintelligens Uge 2: Spillestil	Individuel træning 25 min	Taktik: Spilintelligens 20 min		
Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	NOTE
Talentspillere med	Uden Pre/Post- activation		Uden Pre/Post activation	

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet

## Ugeskema – Mikrocyklus: Uden for sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag morgen: 08:00 – 09:30	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 06:30 – 07:30	Torsdag aften: 16:30 – 18:00
Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)
Anvendt teknik 15 min	Fysik: Styrketræning 40 min	Anvendt teknik 15 min	Fysik: Styrketræning 40 min	Anvendt teknik 15 min
1v1/2v2 20 min	Basisteknik 10 min	Spilintelligens 20 min	Basisteknik 10 min	1v1/2v2 15 min
	Koordination 10 min	Individuel træning 30 min	Koordination 10 min	
Taktik: 25 min Uge 1: Spilintelligens Uge 2: Spillestil	Individuel træning 30 min			
Mentalt/frit valg 30 min		Taktik: Spilintelligens 25 min		Taktik: Spillestil 30 min
Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	NOTE
Talentspillere med	Uden Pre/Post-activation		Uden Pre/Post activation	

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet

# Årshjul – Makrocyklus

Efterår

	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
Uge	Spillestil	Spilintelligens		
31	OPSTART			
32	OPSTART			
33	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring Hovedstød	VI: Retvendt
34	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
35	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende Pasninger	DE: Retvendt
36	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	DE: Fejlvendt
37	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
38	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
39	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
40	DE - VI	Beslutning	Driblinger/finter Pasninger	DE: Retvendt
41	VI- DE	Forsvarsprincipper	1. Berøring Hovedstød	DE: Fejlvendt
42	FERIE			
43	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
44	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
45	Erobringsspil	Erobringsprincipper	1. Berøring Hovedstød Fodboldkoordination	DE: Retvendt
46	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	DE: Fejlvendt
47	DE - VI	Beslutning	Vendinger Afslutninger	DE: Retvendt
48	VI- DE	Forsvarsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Fejlvendt
49	Afslutningsspil	Orientering Positionering	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
50	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger 1. Berøring	DE: Retvendt
51	FERIE			
52	FERIE			

## Forår

	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
Uge	Spillestil	Spilintelligens		
3	OPSTART			
4	OPSTART			
5	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring Hovedstød	VI: Retvendt
6	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
7	FERIE			
8	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende Pasninger	DE: Retvendt
9	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Vendinger	DE: Fejlvendt
10	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
11	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
12	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Retvendt
13	DE - VI	Beslutning	Driblinger/finter Pasninger	DE: Retvendt
14	VI- DE	Forsvarsprincipper	1. Berøring Hovedstød	DE: Fejlvendt
15	Opbygningsspil	Orientering Positionering	Pasninger Fodboldkoordination	VI: Retvendt
16	FERIE			
17	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. berøring	VI: Retvendt
18	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
19	Erobringsspil	Erobringsprincipper	1. Berøring Hovedstød Fodboldkoordination	DE: Retvendt
20	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Driblinger/finter Pasninger	DE: Fejlvendt
21	DE - VI	Beslutning	Vendinger Afslutninger	DE: Retvendt
22	VI- DE	Forsvarsprincipper	Fodboldkoordination Halvtliggende	DE: Fejlvendt
23	Afslutningsspil	Orientering Positionering	Vendinger Afslutninger	VI: Fejlvendt
24	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger 1. Berøring	DE: Retvendt
25	OUTRO			

26	OUTRO
27	FERIE

## Samlet oversigt

### Efterår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	3	Orientering	4	Fodboldkoordination	3	VI	
Afslutningsspil	4	Positionering	4	Dribling/finter	3	Retvendt	4
Erobringsspil	4	Boldforberedelse	3	Vendinger	6	Fejlvendt	4
Forsvarsspil	2	Beslutninger	5	1. berøring	6	DE	
VI--> DE	2	Etablering af pres	4	Pasninger	6	Retvendt	5
DE--> VI	2	Forsvarsprincipper	3	Halvliggende	3	Fejlvendt	4
				Afslutninger	5	Fejlvendt	
				Hovedstød	3		

### Forår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	4	Orientering	5	Fodboldkoordination	4	VI	
Afslutningsspil	4	Positionering	5	Dribling/finter	3	Retvendt	4
Erobringsspil	4	Boldforberedelse	3	Vendinger	6	Fejlvendt	4
Forsvarsspil	2	Beslutninger	5	1. berøring	6	DE	
VI--> DE	2	Etablering af pres	4	Pasninger	7	Retvendt	5
DE--> VI	2	Forsvarsprincipper	3	Halvliggende	3	Fejlvendt	4
				Afslutninger	5		
				Hovedstød	3		



# Træningsstruktur U17

## Ugeskema – Mikrocyklus: I sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag morgen: 08:00 – 09:30	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 06:30 – 07:30	Torsdag aften: 16:30 – 18:00	Fredag aften: 16:30 – 18:00
Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)	Pre-activation (16:20 – 16:30)
Anvendt teknik 20 min	Fysik: Styrketræning 40 min	Anvendt teknik 20 min	Fysik: Styrketræning 40 min	Anvendt teknik 15 min	Anvendt teknik 15 min
	Basisteknik + koordination 15 min	Spring 5 min	Basisteknik + koordination 15 min	Mental træning/frit valg 30 min	Hurtighed 10 min
Hurtighed 10 min	1v1/2v2 15 min	1v1/2v2 20 min	Spring 5 min	Taktik: Spillestil 25 min	1v1/2v2 20 min
Taktik: Spilintelligens 30 min	Individuel træning 20 min	Taktik: Spilintelligens 20 min		Individuel træning 20 min	Taktik: Spilintelligens 20 min
Taktik: Spillestil 30 min		Taktik: Spilintelligens 25 min			Taktik: Spillestil 25 min
Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)	Post-activation (18:00 – 18:10)
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	
Talentspillere med	Uden Pre/Post- activation		Uden Pre/Post activation		

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet

## Ugeskema – Mikrocyklus: Uden for sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag morgen: 08:00 – 09:30	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 06:30 – 07:30	Torsdag aften: 16:30 – 18:00	Fredag aften: 16:30 – 18:00	
Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)	Pre-activation (16:20 – 16:30)	
Anvendt teknik 15 min	Fysik: Styrketræning 90 min	Anvendt teknik 20 min	Fysik: Styrketræning 60 min	Anvendt teknik 15 min	Anvendt teknik 15 min	
		Koordination 10 min			Mental træning/frit valg 30 min	Koordination 10 min
1v1/2v2 20 min		1v1/2v2 20 min			Taktik: Spillestil 25 min	1v1/2v2 20 min
Taktik: Spilintelligens 25 min		Taktik: Spilintelligens 20 min		Individuel træning 20 min	Taktik: Spilintelligens 20 min	
Taktik: Spillestil 30 min		Taktik: Spilintelligens 20 min			Taktik: Spillestil 25 min	
Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)	Post-activation (18:00 – 18:10)	
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	NOTE		
Talentspillere med	Uden Pre/Post- activation		Uden Pre/Post activation			

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet

# Årshjul – Makrocyklus

Efterår

	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
Uge	Spillestil	Spilintelligens		
31	OPSTART			
32	OPSTART			
33	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. Berøring	VI: Retvendt
34	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
35	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
36	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
37	DE - VI	Positionering Beslutning	Fodboldkoordination 1. Berøring Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt
38	VI- DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper	Vendinger 1. Berøring	VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
39	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. Berøring	VI: Retvendt
40	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
41	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
42	FERIE			
43	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
44	DE - VI	Orientering Boldforberedelse	Fodboldkoordination 1. Berøring Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt
45	VI- DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper	Vendinger 1. Berøring	VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
46	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger Vendinger	VI: Retvendt
47	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
48	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
49	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt

50	DE - VI VI - DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper Beslutninger	Fodboldkoordination Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
51	FERIE			
52	FERIE			

## Forår

Uge	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
	Spillestil	Spilintelligens		
3	OPSTART			
4	OPSTART			
5	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. Berøring	VI: Retvendt
6	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
7	FERIE			
8	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
9	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
10	DE - VI	Positionering Beslutning	Fodboldkoordination 1. Berøring Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt
11	VI- DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper	Vendinger 1. Berøring	VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
12	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. Berøring	VI: Retvendt
13	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
14	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
15	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
16	FERIE			
17	DE - VI	Orientering Boldforberedelse	Fodboldkoordination 1. Berøring Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt
18	VI- DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper	Vendinger 1. Berøring	VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
19	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger Vendinger	VI: Retvendt

20	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
21	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
22	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
23	DE - VI VI - DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper Beslutninger	Fodboldkoordination Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
24	FRIT VALG			
25	OUTRO			
26	OUTRO			
27	FERIE			

## Samlet oversigt

### Efterår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	3	Orientering	4	Fodboldkoordination	3	VI	
Afslutningsspil	3	Positionering	4	Dribling/finter	3	Retvendt	6
Erobringsspil	3	Boldforberedelse	4	Vendinger	6	Fejlvendt	6
Forsvarsspil	3	Beslutninger	5	1. berøring	6	DE	
VI--> DE	3	Etablering af pres	6	Pasninger	6	Retvendt	6
DE--> VI	3	Forsvarsprincipper	6	Halvliggende	6	Fejlvendt	6
				Afslutninger	6		
				Hovedstød	3		

### Forår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	3	Orientering	4	Fodboldkoordination	3	VI	
Afslutningsspil	3	Positionering	4	Dribling/finter	3	Retvendt	6
Erobringsspil	3	Boldforberedelse	4	Vendinger	6	Fejlvendt	6
Forsvarsspil	3	Beslutninger	5	1. berøring	6	DE	
VI--> DE	3	Etablering af pres	6	Pasninger	6	Retvendt	6

DE--> VI	3	Forsvarsprincipper	6	Halvliggende	6	Fejlvendt	6
				Afslutninger	6		
				Hovedstød	3		

18



# Træningsstruktur U19

## Ugeskema – Mikrocyklus: I sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag morgen: 08:00 – 09:30	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 06:30 – 07:30	Torsdag aften: 16:30 – 18:00	Fredag aften: 16:30 – 18:00
Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)	Pre-activation (16:20 – 16:30)
Anvendt teknik 20 min	Fysik: Styrketræning 40 min	Anvendt teknik 20 min	Fysik: Styrketræning 40 min	Anvendt teknik 15 min	Anvendt teknik 15 min
	Basisteknik + koordination 15 min	Spring 5 min	Basisteknik + koordination 15 min	Mental træning/frit valg 30 min	Hurtighed 10 min
Hurtighed 10 min	1v1/2v2 15 min	1v1/2v2 20 min	Spring 5 min	Taktik: Spillestil 25 min	1v1/2v2 20 min
Taktik: Spilintelligens 30 min	Individuel træning 20 min	Taktik: Spilintelligens 20 min		Individuel træning 20 min	Taktik: Spilintelligens 20 min
Taktik: Spillestil 30 min		Taktik: Spilintelligens 25 min			Taktik: Spillestil 25 min
Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)	Post-activation (18:00 – 18:10)
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	
Talentspillere med	Uden Pre/Post- activation		Uden Pre/Post activation		

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet

## Ugeskema – Mikrocyklus: Uden for sæson

Mandag aften: 16:30 – 18:00	Tirsdag morgen: 08:00 – 09:30	Tirsdag aften: Oprykningstræning 16:30 – 18:00	Torsdag morgen: 06:30 – 07:30	Torsdag aften: 16:30 – 18:00	Fredag aften: 16:30 – 18:00	
Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)		Pre-activation (16:20 – 16:30)	Pre-activation (16:20 – 16:30)	
Anvendt teknik 15 min	Fysik: Styrketræning 90 min	Anvendt teknik 20 min	Fysik: Styrketræning 60 min	Anvendt teknik 15 min	Anvendt teknik 15 min	
		Koordination 10 min			Mental træning/frit valg 30 min	Koordination 10 min
1v1/2v2 20 min		1v1/2v2 20 min			Taktik: Spillestil 25 min	1v1/2v2 20 min
Taktik: Spilintelligens 25 min		Taktik: Spilintelligens 20 min		Individuel træning 20 min	Taktik: Spilintelligens 20 min	
Taktik: Spillestil 30 min		Taktik: Spilintelligens 20 min			Taktik: Spillestil 25 min	
Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)		Post-activation (18:00 – 18:10)	Post-activation (18:00 – 18:10)	
NOTE	NOTE	NOTE	NOTE	NOTE		
Talentspillere med	Uden Pre/Post- activation		Uden Pre/Post activation			

\* Grøn= lav intensitet

\* Gul= moderat intensitet

\* Rød=høj intensitet



# Årshjul – Makrocyklus

Efterår

	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
Uge	Spillestil	Spilintelligens		
31	OPSTART			
32	OPSTART			
33	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. Berøring	VI: Retvendt
34	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
35	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
36	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
37	DE - VI	Positionering Beslutning	Fodboldkoordination 1. Berøring Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt
38	VI- DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper	Vendinger 1. Berøring	VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
39	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. Berøring	VI: Retvendt
40	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
41	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
42	FERIE			
43	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
44	DE - VI	Orientering Boldforberedelse	Fodboldkoordination 1. Berøring Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt
45	VI- DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper	Vendinger 1. Berøring	VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
46	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger Vendinger	VI: Retvendt
47	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
48	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
49	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt

50	DE - VI VI - DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper Beslutninger	Fodboldkoordination Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
51	FERIE			
52	FERIE			

## Forår

Uge	Taktik		Teknik	1v1/2v2/3v3
	Spillestil	Spilintelligens		
3	OPSTART			
4	OPSTART			
5	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. Berøring	VI: Retvendt
6	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
7	FERIE			
8	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
9	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
10	DE - VI	Positionering Beslutning	Fodboldkoordination 1. Berøring Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt
11	VI- DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper	Vendinger 1. Berøring	VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
12	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger 1. Berøring	VI: Retvendt
13	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt
14	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
15	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
16	FERIE			
17	DE - VI	Orientering Boldforberedelse	Fodboldkoordination 1. Berøring Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt
18	VI- DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper	Vendinger 1. Berøring	VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
19	Opbygningsspil	Positionering Beslutning	Pasninger Vendinger	VI: Retvendt
20	Afslutningsspil	Orientering Boldforberedelse	Afslutninger Halvliggende Dribling/finter	VI: Fejlvendt

21	Erobringsspil	Erobringsprincipper	Pasninger Halvliggende	DE: Retvendt
22	Forsvarsspil	Forsvarsprincipper	Vendinger Hovedstød	DE: Fejlvendt
23	DE - VI VI - DE	Erobringsprincipper Forsvarsprincipper Beslutninger	Fodboldkoordination Afslutninger	VI: Retvendt DE: Retvendt VI: Fejlvendt DE: Fejlvendt
24	FRIT VALG			
25	OUTRO			
26	OUTRO			
27	FERIE			

## Samlet oversigt

### Efterår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	3	Orientering	4	Fodboldkoordination	3	VI	
Afslutningsspil	3	Positionering	4	Dribling/finter	3	Retvendt	6
Erobringsspil	3	Boldforberedelse	4	Vendinger	6	Fejlvendt	6
Forsvarsspil	3	Beslutninger	5	1. berøring	6	DE	
VI--> DE	3	Etablering af pres	6	Pasninger	6	Retvendt	6
DE--> VI	3	Forsvarsprincipper	6	Halvliggende	6	Fejlvendt	6
				Afslutninger	6		
				Hovedstød	3		

### Forår

Spillestil	Antal	Spilintelligens	Antal	Teknik	Antal	1v1/2v2/3v3	Antal
Opbygningsspil	3	Orientering	4	Fodboldkoordination	3	VI	
Afslutningsspil	3	Positionering	4	Dribling/finter	3	Retvendt	6
Erobringsspil	3	Boldforberedelse	4	Vendinger	6	Fejlvendt	6
Forsvarsspil	3	Beslutninger	5	1. berøring	6	DE	
VI--> DE	3	Etablering af pres	6	Pasninger	6	Retvendt	6
DE--> VI	3	Forsvarsprincipper	6	Halvliggende	6	Fejlvendt	6
				Afslutninger	6		

			Hovedstød	3		
--	--	--	-----------	---	--	--

KULDIT

18

