

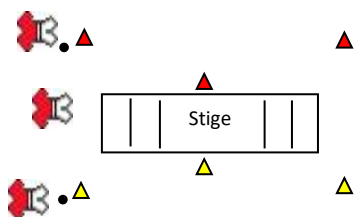
Opvarmning (15 min)

Bane 1



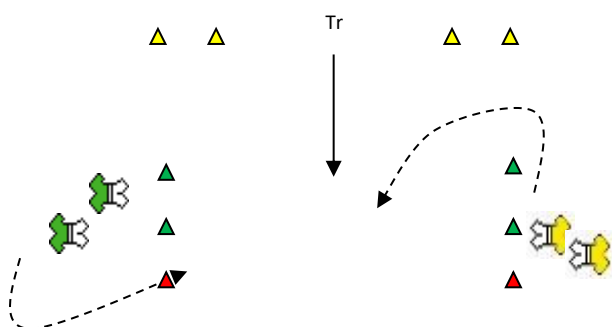
Flow / kommunikation træning

Bane 2



Hurtige fødder

Bane 3



Forsvar
1v1

Defensivt.
Siden til, pres angriber mod venstre eller højre.
Lavt tyndepunkt, op på tæerne.
Gå på kroppen, skub til angriberen

Fokus på:

Tema:

Undertema:

Tid

Anbefales til:

Organisation:

Materialer:

Teknisk træning med fokus på berøringer

Boldkoordination

Opvarmning + 2 handlinger

10-15 min

10 til 15 år

Spillerne opdeles i to grupper med hver 16 spillere

4 gule toppe og 4 blå toppe og 2 bolde og 4 blå

HUSK AT AFLEVERE DENNE ØVELSE TILBAGE TIL
MAPPEN ... så vi kan bruge den næste gang

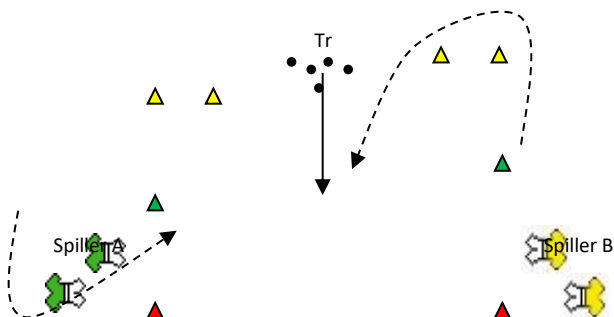


COPYRIGHT www.borneakademi.dk

SPAR
PÅ PAPIRET

Station 1 (Teknisk) - forsvar - erobringsspil

Duellen 1v1



1v1 på små mål med fokus på forsvar.

Forsvarer skal have angriberen ned i tempo (presafstand - 1 **armslængde**).

Lavt tyndepunkt, op på tæerne.

Hvornår erobrer man bolden *.

Defensivt.

Siden til, pres angriber mod venstre eller højre.

Lavt tyndepunkt, op på tæerne.

Gå på kroppen, skub til angriberen

Øvelsens navn: Duellen 1v1

Fokus på: 1v1 forsvarsspil

Tema: Erobringsspil

Undertema: Horst Wein

Anbefales til: 10 til 12 år

Organisation: De to banen laves som ovenstående

Materialer: 8 gule toppe, 2 grønne og 2 røde toppe. 10-15 bolde

Beskrivelse: Øvelse 1: 1v1 på små mål med fokus på forsvar.

Forsvarer skal have angriberen ned i tempo (presafstand - 1 meter) med lavt tyndepunkt, op på tæerne og vente på fejlen

Øvelse 2: Spiller A (angreb) og B (forsvar) løber rundt om toppe og træneren spiller bolden. Sådan fortsætter spillet

* Hvornår prøver man at erobre bolden ved 1v1:

1) bryde afleveringer.

2) bryde bolden ved dårlige 1-touch.

3) hold modstanderen fejlvendt (Hvis modstanderen er fejlvendt, presser vi hårdt op på ham, så han ikke kan vende med bolden).

I nærkampe 1v1 er det afgørende, at spilleren er afklaret med, at han enten går på manden eller bolden. Ved manden skærmer vi bolden fri ... ved bolden takler/spiller vi den fri i duellen (som udgangspunkt takle/spille fremad i banen).

HUSK AT AFLEVERE DENNE ØVELSE TILBAGE TIL
MAPPEN ... så vi kan bruge den næste gang

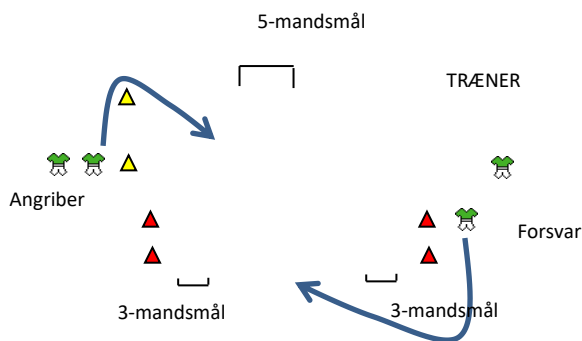


SPAR
PÅ PAPIRET

COPYRIGHT www.borneakademi.dk

Station 2 (Taktisk) – forsvar/erobringsspil:

Forsvar 1v1. Presafstand. Stå rigtigt. Ikke selv lave fejl.



Defensivt.

Siden til, pres angriber mod venstre eller højre.

Lavt tyndepunkt, op på tæerne.

Gå på kroppen, skub til angriberen

1v1 på små mål med fokus på forsvar.

Forsvarer skal have angriberen ned i tempo (presafstand - 1 meter).

Lavt tyndepunkt, op på tæerne.

Vente på fejlen

- Øvelsens navn:** Duellen 1v1
- Fokus på:** 1v1 forsvarsspil
- Tema:** Erobringsspil
- Undertema:** Horst Wein
- Anbefales til:** 10 til 12 år
- Organisation:** De to banen laves som ovenstående
- Materialer:** 8 gule toppe, 2 grønne og 2 røde toppe. 10-15 bolde
- Beskrivelse:** Spiller "angriber" og spiller "forsvar" løber rundt om toppe og træneren spiller bolden til angriber, som skal score i små mål. Hvis forsvar erobrer, så scorer i 5-mands.
- Forsvarer skal have angriberen ned i tempo (presafstand - 1 meter) med lavt tyndepunkt, op på tæerne og vente på fejlen
- Fokus:** "1 mod 1" på lille bane. Husk at matche spillerne efter størrelse (kigge hinanden i øjnene). Flow i øvelsen

* Hvornår prøver man at erobre bolden ved 1v1:

- 1) forsvar hurtig op for at få angriber ned i tempo
- 2) lukke den ene side, men afvente til fejl

I nærkampe 1v1 er det afgørende, at spilleren er afklaret med, at han enten går på manden eller bolden. Ved manden skærmer vi bolden fri ... ved bolden takler/spiller vi den fri i duellen (som udgangspunkt takle/spille fremad i banen).

HUSK AT AFLEVERE DENNE ØVELSE TILBAGE TIL MAPPEN ... så vi kan bruge den næste gang

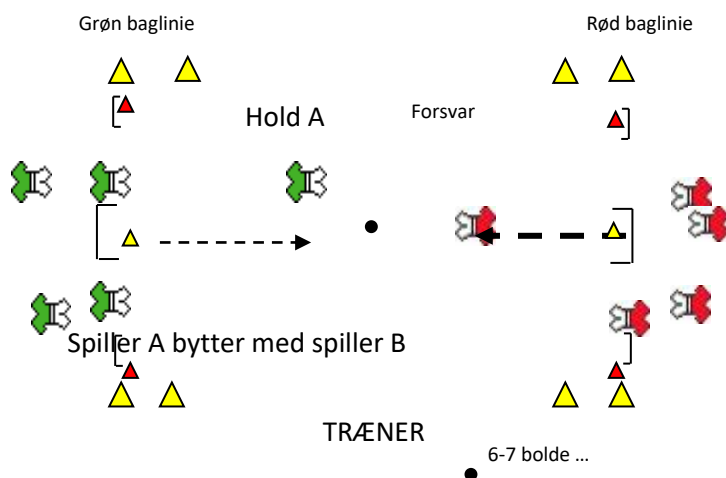


SPAR
PÅ PAPIRET

COPYRIGHT www.borneakademi.dk

Station 3 (Taktisk) - erobringsspil / forsvarsspil

1v1 / 1v2 / 2v2 / 2v3 / 3v4 defensivt



Træneren kan spille boldene og skiftevis lave nye hold/udfordring: 1v1, 1v2, 2v2, 2v3 eller 3v4 og snakke med spillerne om hvad er der bedst / beslutte: 1v1, 2v2, 2v1, 3v2

Fokus på:

Tema:

Undertema:

Organisation:

Materialer:

Beskrivelse:

Dække af for modstanderens boldholder

1v1, 1v2 defensivt (erobringsspil) - 2v2 og 2v3 (forsvarsspil) zone

Spilforståelse

Der laves 1 bane som ovenstående på et område ca. 24x24 m

Her bruges 4 gule toppe og to 3 mandsmål

De 12 spillere fordeler sig med i 2 grupper, som placeres med 2 spillere ved hver nålstolpe. Træneren starter spiller ved at sige en "kombination" fx 1v1. Det tal han nævner først er hold A. Spillet skifter således hele tiden fra 1v1, 2v2, 1v2, 2v3 og 3v4. Spillerne (holdene) skal så selv finde løsninger:

Angreb (ud af skygge, korrekt fod, diamant)

Forsvar (1v1 = pres - 2v2 = zone)

Progression

Se ovenstående

Instruktionsmoment

Hvornår prøver man at erobre bolden: 1) bryde afleveringer 2) pres på boldmodtager 3) ved modstanders dårlige dribbling/boldbehandling

LET

1v1, 2v2

MIDDEL

1v2 (rød angriber med to spillere)

SVÆR

Træneren bestemmer 1v1 eller 1v2, så spilleren forsvarsmæssigt skal dække mand-mand (1v1) og zone (1v2), hvor målet skal dækkes af.

Hvis forsvar god, så teori på angreb, så de kan udfordre ...

HUSK AT AFLEVERE DENNE ØVELSE TILBAGE TIL MAPPEN ... så vi kan bruge den næste gang



SPAR
PÅ PAPIRET

COPYRIGHT www.borneakademi.dk

Station SPIL:

Spil 8v8 – 3 grupper. Hver gruppe har sin holdleder

8 m-mål Hold 1 - B

4 stk. keglemål: SCORING: dribble bolden igennem, som TÆLLER for 3 mål

Banen er inddelt i 3 zoner: **forsvar** (3 zoner)- **midtbane** - **angreb**

3-m

Alle spillere skal være i midterzonen eller angrebszonen **før** scoring tæller

Måske: Hvert hold skal finde 2 bender, når de spiller, som er med det hold, som har bolden

Hold 2 - B

Masser af 1v1

Øvelsens navn:

Fokus på: Afleveringer og vinkler

Tema: 1. boldberøring, aflevering og ud af skyggen

Undertema: Spilintelligens

Anbefales til: 10 til 14 år

Organisation: Banen laves i som ovenstående

Materialer: Her bruges 12 toppe: 4 røde, 2 gule og 4 hvide. 14 bolde.

Beskrivelse: Der spilles interval-spil 8v8. Hvert hold på banen skal finde 2 bender, som skal så i forsvar / angreb og er med det hold som har bolden. Scoring tæller kun, hvis alle er ude af forsvarszonen. Ved hjørnespark, indkast og målskick: Ny bold fra T1 (som altid skal have 2 bolde). HUSK at hente bolden. Ved scoring beholder det hold, som scorer bolden (tager en ny i sit eget mål).

FOKUS: **Spot 1:** Masser af afleveringer og vinkler
Spot 2: Gode touch fremadrettet (aflevering til eget ben) + generel kvalitet i alle afleveringerne, som skal være offensive (til det korrekte ben, så spilleren står med)

HUSK AT AFLEVERE DENNE ØVELSE TILBAGE TIL MAPPEN ... så vi kan bruge den næste gang



SPAR
PÅ PAPIRET

COPYRIGHT www.borneakademi.dk