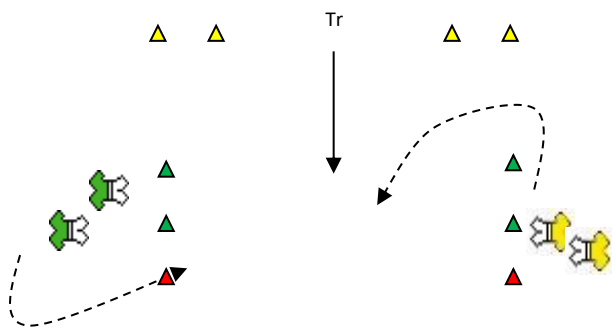


Opvarmning (25 min)

Bane 1



**Forsvar
1v1**

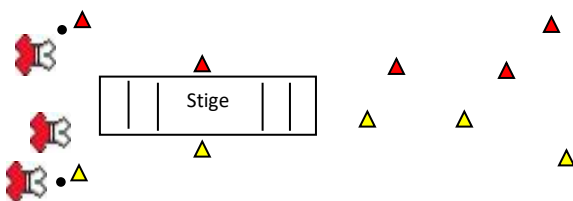
Defensivt.
Siden til, pres angriber mod venstre eller højre.
Lavt tyndepunkt, op på tæerne.
Gå på kroppen, skub til angriberen

Bane 2



Kanal

Bane 3



Hurtige fødder

Bane 4



Bevægelighedstræning

Fokus på:	Teknisk træning med fokus på berøringer
Tema:	Boldkoordination
Undertema:	Opvarmning + 2 handlinger
Tid	10-15 min
Anbefales til:	10 til 15 år
Organisation:	Spillerne opdeles i to grupper med hver 16 spillere
Materialer:	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

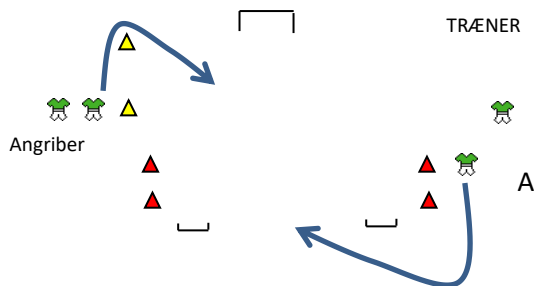


**SPAR
PÅ PAPIRET**

COPYRIGHT www.borneakademi.dk

Station 1 (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:	" 1mod 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) 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).

Er bytter C1 og C2

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

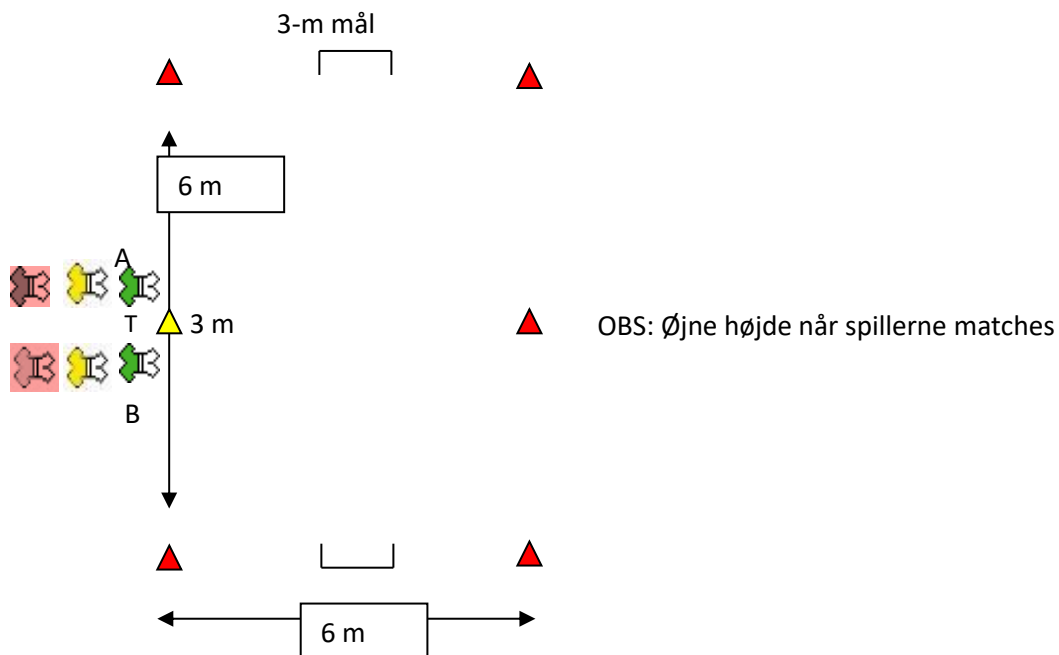


SPAR
PÅ PAPIRET

COPYRIGHT www.borneakademi.dk

Station 2: Spil 1v1

1 mod 1. Mig og den anden



Øvelsens navn: 1:1 til to mål

Fokus på: Spillerens evne til at dribble med retning, temposkift og boldkontrol under (moderat pres)

Tema: Mig og bolden

Undertema: Spil

Anbefales til: 10 til 12 år

Organisation: Banen laves i som ovenstående – max 6 meter mellem mål

Materialer: Her bruges 5 toppe (røde) og 1 toppe (gule). 2 bold. 2 jyske 3-mandsmål

Beskrivelse: Spillerne står i to grupper ved gule kegler.

Træneren holder spiller A og B i hver sin hånd. Når han slipper, så spurter spillerne rundt om rød kegle og efter bolden.

Den der når bolden først er angriber – den anden forsvarer.

Træneren giver bolden op.

Træneren stopper spillet, hvis det går i stå.

Fokus Parat til at modtage bolden (oppe på tæerne og ned i knæ, balance).

Hurtige fødder.

Tage en beslutning – forsvar / angreb.

Angriberen skal være retvendt.

Er bytter C1 og C2

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



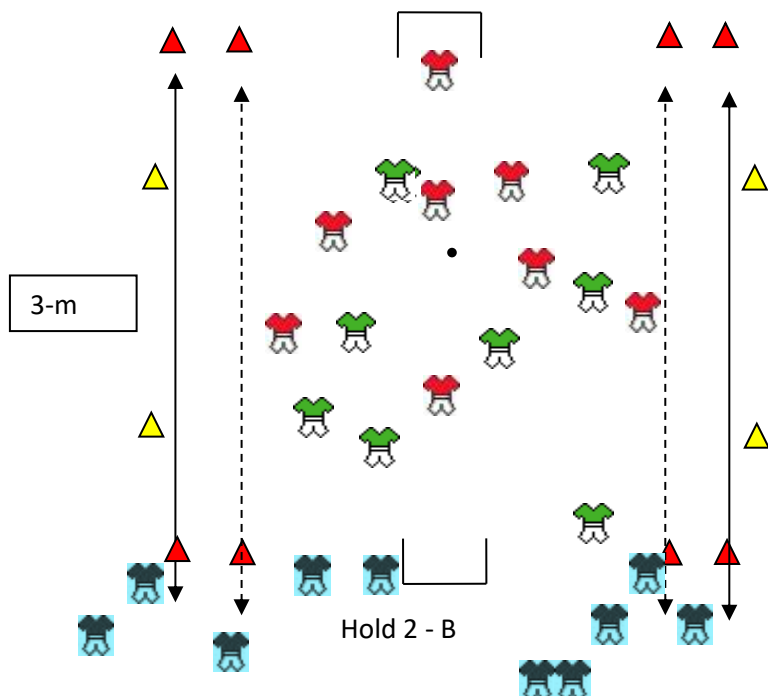
SPAR
PÅ PAPIRET

COPYRIGHT www.borneakademi.dk

Station SPIL:

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

8 m-mål Hold 1 - B



Hvert hold skal finde 2 bander, når de spiller, som er med det hold, som har bolden

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

Øvelsens navn: Masser af 1v1

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 bander, som skal stå i forsvar / angreb og er med det hold som har bolden.

Scoring tæller kun, hvis alle er ude af forsvarszonen.

Ved hjørnespark, indkast og målspark: 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