

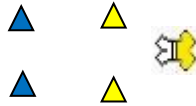
Opvarmning (15 min)

Der laves 3 baner (temaer) og spillerne fordeles med lige mange på hver bane ... skift hver 3-4 min ...

Bane 1



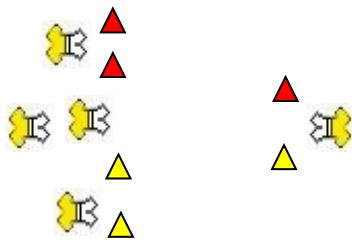
Kanal træning - berøring 2 + aflevering



Aflevering

De første 10 aflevering skal være med højre ben
De næste 10 afleveringer skal være med venstre ben
De sidste afleveringer skal være en kombination

Bane 2



Touch

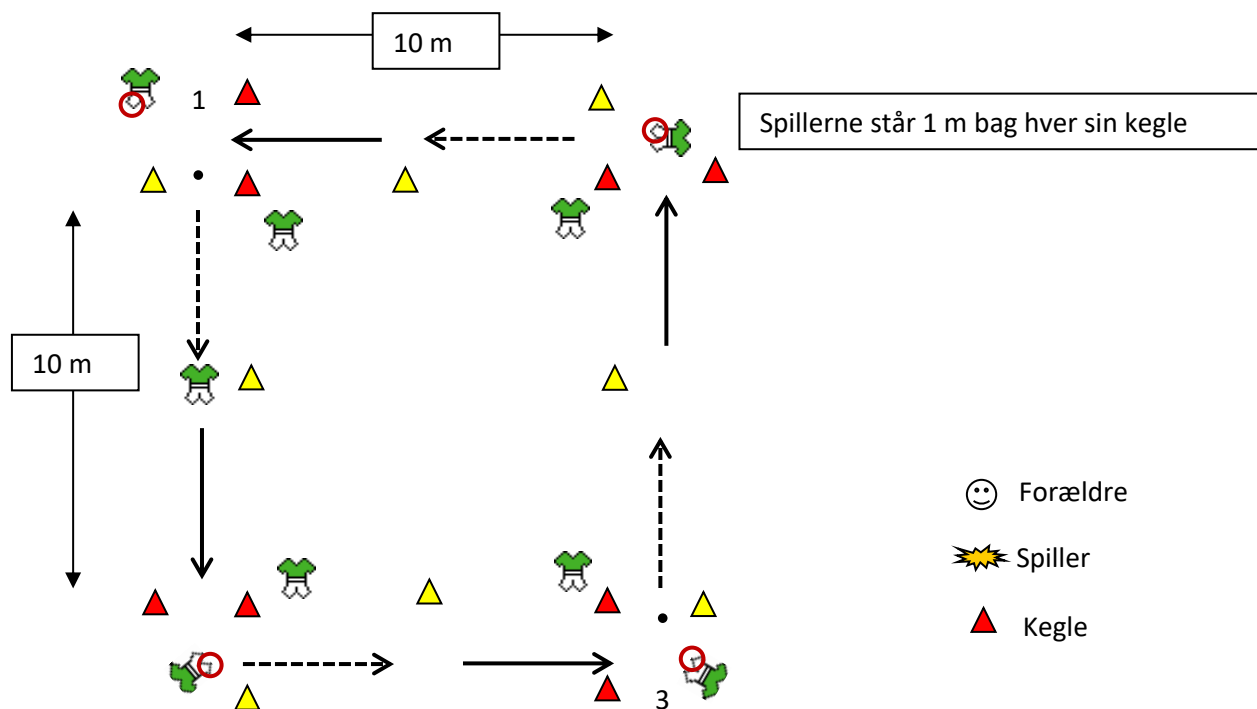
Bane 3



Bevægelighedstræning

Station 1 (teknisk) – aflevering – 1. berøring

Landsholdfirkant

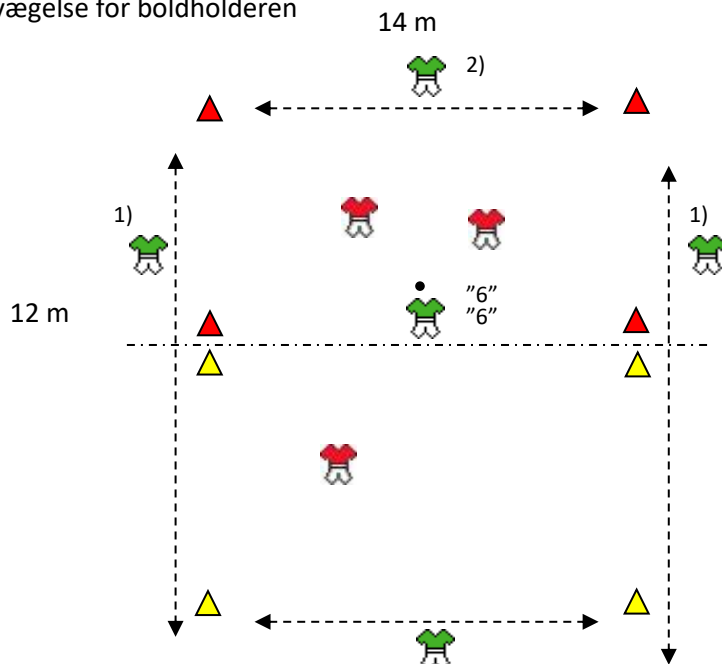


Bolden spilles med/mod uret uden om keglerne til næste makker

Øvelsens navn:	Landsholdfirkant
Fokus på:	1. berøring retvendt og aflevering
Tema:	Aflevering
Undertema:	Se sig selv i spillet
Anbefales til:	10 til 12 år
Organisation:	Banen laves som ovenstående
Materialer:	8 gule toppe, 2 grønne og 2 røde toppe. 10-15 bolde
Beskrivelse:	Spillerne står bag hver sin røde kegle. Forreste spiller i hjørne 1 og 3 har hver en bold. Boldholderen tager en 1. berøring mod uret. Når de er ved gul kegle, falder den spiller ud, som skal modtage bolden og der afleveres denne spiller, osv Den modtagende spiller tager bolden med gennem keglerne med bagerste fod og laver et korrekt touch og dribler bolden videre i firkanten. Spillerne roterer med boldens retning.
Fokus	Spilleren, som modtager bolden, skal gøre sig spilbar (Altså lave en udfald væk fra toppen) og toucher bolden, så han hurtigt at spille bolden videre ved gul top.

Station 2 (Taktisk) - vinker og diamanter:

Bevægelse for boldholderen



Barce-firkant:

"6" vender spillet (må spille og skifte mellem rød og gul zone)

De grønne spillere skaber vinkler, så der altid er 2-3 afleveringsmuligheder

Der er 2 forsvarer på zone, så når bolden skifter zone **skal** nærmeste forsvar flytte zone

1) Denne spiller må bevæge sig i begge "grøfter", så der dannes vinkler

2) Denne spiller må bevæge sig i baglinjen, så der dannes vinkler

Spiller 1 og spiller 2 **skal** røre bolden 2 gange

Øvelsens navn:

Diamant

Fokus på:

Bevægelse for boldholder og danne trekanten i holdet og vurdering af, hvornår der kan scores

Tema:

Diamant træning

Undertema:

Horst Wein

Anbefales til:

10 til 11 år

Organisation:

Banen laves i som ovenstående

Materialer:

Her bruges 4 røde toppe og 4 gule toppe. 2-3 bold

Beskrivelse:

Der spilles 4:2 + "10", som må spille bolden fra firkant til firkant

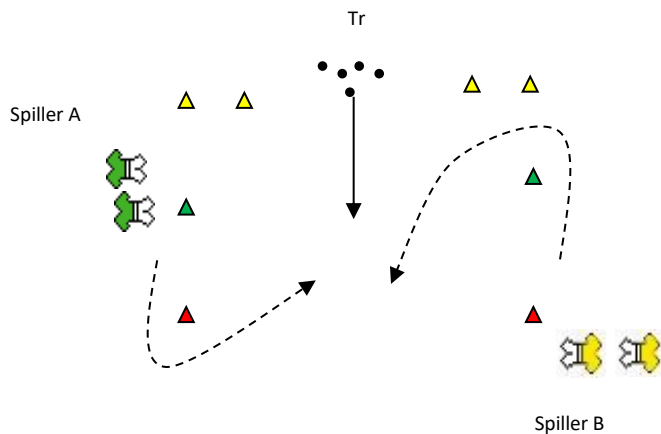
De to i midten skal forsøge at få fat i bolden. Den ene forsvarer skal flytte sig fra firkant til firkant, så der ALTID er to forsvarer.

Fokus

Spilleren skal placerer sig rigtigt ved modtagelse af bolden - dvs løber ud af skyggen og modtagelsen har front mod spilleren, der skal afleveres til næste gang
Stoppe bolden med bagerste ben og afleverer med det modsatte ben

Station 3 (Teknisk) - forsvar - erobringsspil

Duellen 1v1

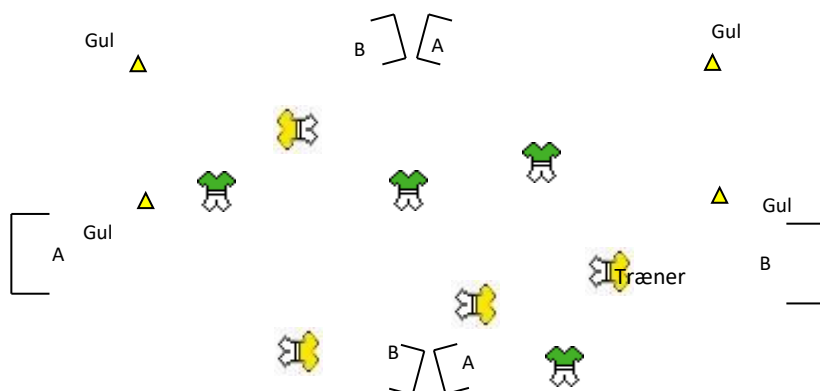


1v1 på små mål med fokus på forsvar.
Forsvarer skal have angriberen ned i tempo
(presafstand - 1 meter).
Lavt tyndepunkt, op på tæerne.
Vente på fejlen

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

Spil – 6v6v6v6 med 6 mål



Begge hold har 3 mål de skal forsvare, et 5-m på egen halvdel og to 3-m på egen halvdel. Det vil sige at, at begge hold kan score i de to 3-m mål på egen halvdel. Sæt gerne veste fast i målet for at markere, hvilke mål holdene skal forsvare

1. Det forsvarende hold skal forsøge at presse højt, så det angribende hold ikke kan score i 3-mands målene.
2. Løb og spil i længderetning, stikninger bagved det forsvarende hold for at score i 5-mands målet.
3. Vende spillet hurtigt for at score i 3-mands målene.

Øvelsens navn:

8v8 med seks mål

Fokus på:

Bevægelse for boldholder, ud af skyggen

Tema:

Teknisk træning

Undertema:

De har bolden (presspil)

Anbefales til:

10 til 12 år

Organisation:

Der laves en bane på ca. 30x15 med et 5-mandsmål på hver baglinje, og der placeres to 3-mands mål ved hver sidelinje placeret med bagsiden mod hinanden

Materialer:

Her bruges 4 gule toppe, 4 2-m mål, 2 5-m-mål, 3-4 bolde.

Beskrivelse:

Der laves to rækker af 4-5 toppe med 2-3 spillere ved hver række. Keglerækkerne placeres, så de vender mod hinanden. Spillerne skal lave forskellige footwork øvelser gennem toppene. Når spilleren er færdig med at dribble igennem den ene række af kegler afleveres bolden til medspilleren i modsatte ende, og han dribler gennem toppene.

Når bolden er afleveret, løber spilleren efter bolden ned o modsatte ende.

Spilleren, som skal modtage bolden, skal falde ud på samme side, som boldholderen ender i, efter han har driblet gennem toppene.

Fokus

Det forsvarende hold skal forsøge at presse højt, så det angribende hold ikke kan score i 3-m mål

Vende spillet hurtigt

Korrekt udførelse af øvelserne

Orientering før aflevering

Differentiering

+ Gør banen mindre

- Gør banen større