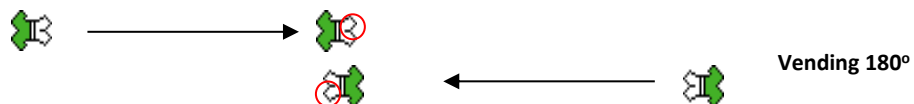


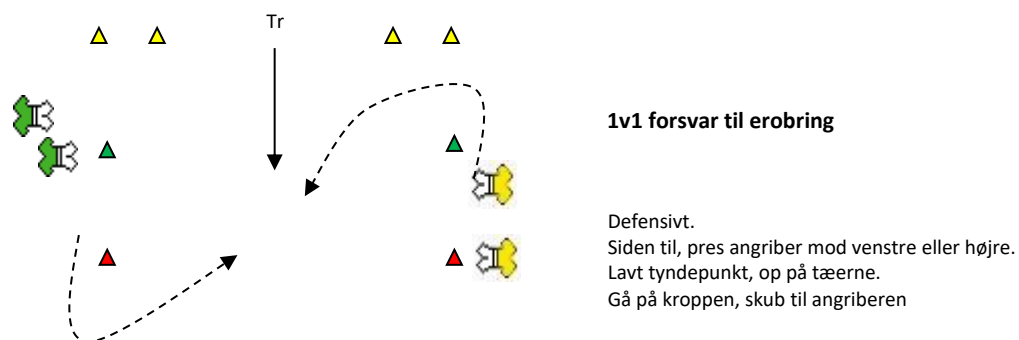
## Opvarmning (15 min)

Der laves 3 baner (temaer) og spillerne fordeles med lige mange på hver bane ... skift hver 4-5 min ...

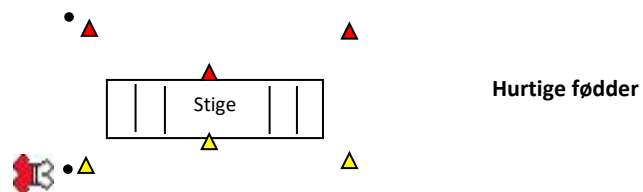
Bane 1



Bane 2

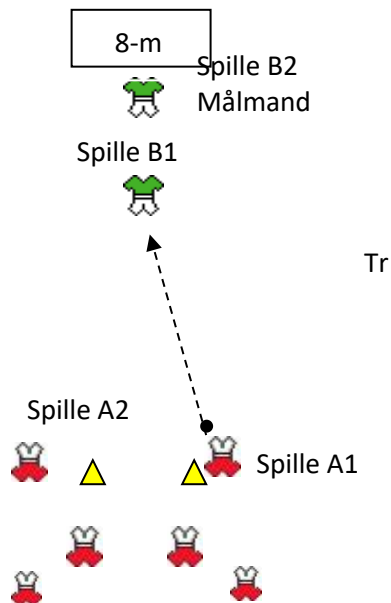


Bane 3



## Øvelse 1 (2-1 def/off) – 1-2 defensivt:

1v1, 1v2 defensivt - offensivt



A 1 og A2 bytter med rød, når spillet er færdig, så der kommer ny A1 og A2.  
B1 og B2 bytter

Spillet:

A1 spiller B1, og A1 og A2 skaber en 1-2 defensiv pres med støtte (fejleblad/ishockey stav). B1 kan score ved at dribble bolden gennem gule toppe.

Når A1 og A2 erobrer bolden skal de forsøge at score i 5-mands mål, hvor B1 bliver forsvar med omtanke.

Defensivt:

Spiller B1 forsvarer mål med omtanke

A1 og A2 styre presset med støttespiller

FOKUS:

Styre presset mod støttespiller (boldholder).

Siden til, være i balance.

Turde bryde bolden ved fejl: skabe 1v1 situation

Offensivt:

Spiller A1 løber rundt om en top og modtager en bold og spiller tilbage til A2, som dribler mod målet.

A1 løber tilbage og skaber en 2-1 situation fx overlap

**Fokus på:**

**Tema:**

**Undertema:**

**Organisation:**

**Materialer:**

**Beskrivelse:**

**2-1 offensiv**

1v2 defensivt / genpres med støttespiller og 2v1 offensivt

Første boldberøring, pasninger

Der laves 1 bane som ovenstående på et område ca. 12x12 m

Her bruges 2 gule toppe og 1 stk 8-mål.

De 8 spillere fordeler sig med i 2 grupper (2 defensive og 6 offensive) – se ovenstående.

**Instruktionsmoment**

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

LET

1v1

MIDDEL

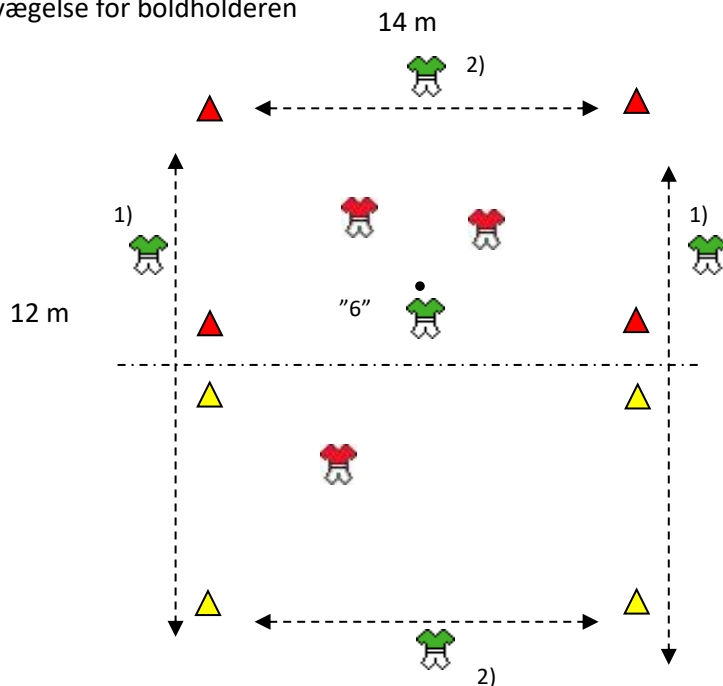
1v2 (rød angriber med to spillere)

SVÆR

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

## Øvelse 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

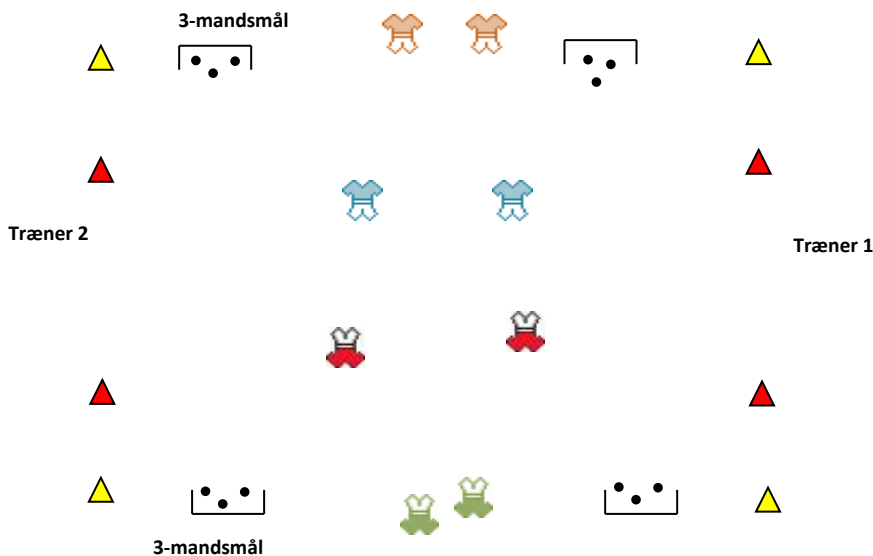
De to i midten skal forsøge at få fat i bolden. Den ene forsvarer skal flytte sig fra firkant til firkant, så der ALTID er to forsvarer.

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

## Øvelse 3 (spil): 2v2 : 2v2

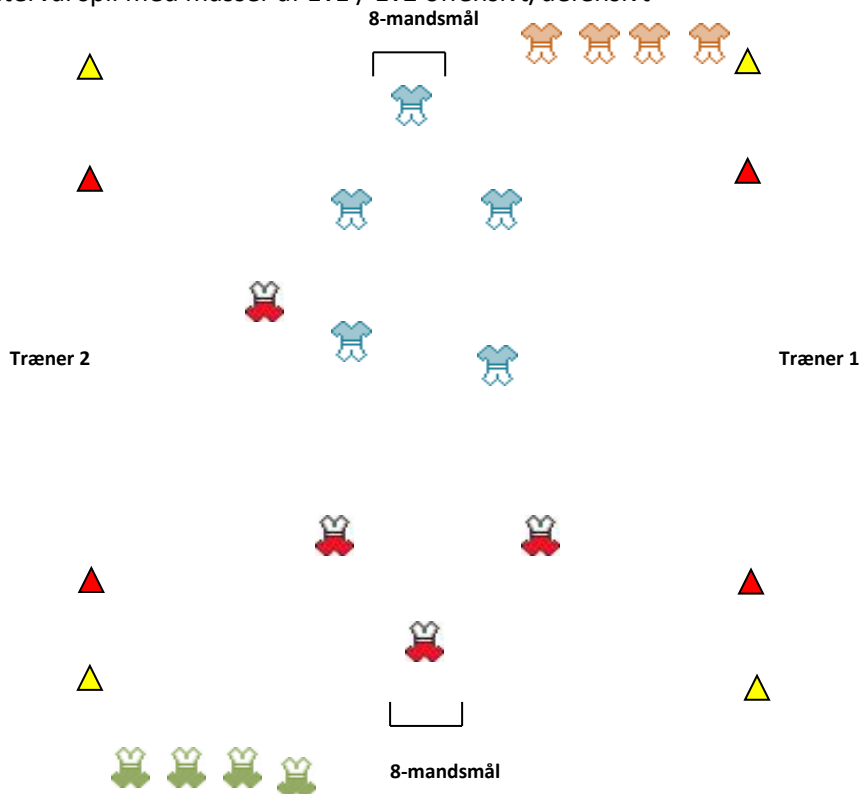
Vendespil med fokus på undertal / overtal



|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Øvelsens navn:</b> | 2:2 / 2:2 (interval) til 4 mål                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Fokus på:</b>      | Samspil og forsvar og tage en beslutning og stå korrekt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Tema:</b>          | Mig og modtsanderen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Undertema:</b>     | Horst Wein                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Organisation:</b>  | Banen laves i som ovenstående på en 1/2 bane til et 7-mandsmål.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Materialer:</b>    | Her bruges 4 toppe (røde) og 4 toppe (gule). 6-8 bolde.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Beskrivelse:</b>   | Spillerne opdeles i fire grupper (interval). De to hold spiller mod hinanden fx 1 min.<br>OBS: 3 bolde i hver mål.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Regler</b>         | <b>Hvis man spiller en bande tæller scoring dobbelt</b> (træner 1 og træner 2).<br>Ved scoring får holdet bolden igen fra eget mål.<br>Ved afslut ved siden af målet, skal spilleren hente bolden og bringe bolden til træneren, så der skabes et overtal. Træneren sætter ny bold i gang.<br>Ved indkast sætter træneren ny bold i gang og spilleren, som sparkede bolden ud, henter den og bringer den til træneren.<br>Der spilles ikke med hjørne. |
| <b>Fokus</b>          | At spillerne bruger / viser nogle af de færdigheder i spillet, som vi har trænet med på den tekniske og taktiske station.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Spot 1</b>         | Parat til at modtage bolden (oppe på tæerne og ned i knæ, balance).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Spot 2</b>         | Få "balance-spilleren" i spil og dermed skabe en diamant-opstilling.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Alternativ</b>     | Stå rigtigt og aldrig i "ubalance".                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

# Station (spil) - masser af 1v1 situationer

Interval spil med masser af 1v1 / 1v2 offensivt/defensivt



**Øvelsens navn:** 4:4 / 5:5 / 6:6 til 2 mål  
**Fokus på:** Samspil og forsvar og tage en beslutning og stå korrekt  
**Tema:** Mig og modtsanderen  
**Undertema:** Horst Wein  
**Organisation:** Banen laves i som ovenstående på en 1/2 bane til et 7-mandsmål.  
**Materialer:** Her bruges 4 toppe (røde) og 4 toppe (gule). 6-8 bolde.  
**Beskrivelse:** Spillerne opdeles i fire grupper (interval). De to hold spiller mod hinanden fx 4 min. Hvert hold udpeger en anfører.

**Regler** Skal have spillet en bande før scoring (træner 1 og træner 2).  
Ved scoring får holdet bolden igen fra eget mål.  
Ved afslut ved siden af målet, skal spilleren hente bolden og bringe bolden til træneren, så der skabes et overtal. Træneren sætter ny bold i gang.  
Ved indkast sætter træneren ny bold i gang og spilleren, som sparkede bolden ud, henter den og bringer den til træneren.  
Der spilles ikke med hjørne.

**Fokus** At spillerne bruger / viser nogle af de færdigheder i spillet, som vi har trænet med på den tekniske og taktiske station.

**Spot 1** Parat til at modtage bolden (oppe på tæerne og ned i knæ, balance).

**Spot 2** Få "balance-spilleren" i spil og dermed skabe en diamant-opstilling.

**Alternativ** Stå rigtigt og aldrig i "ubalance".