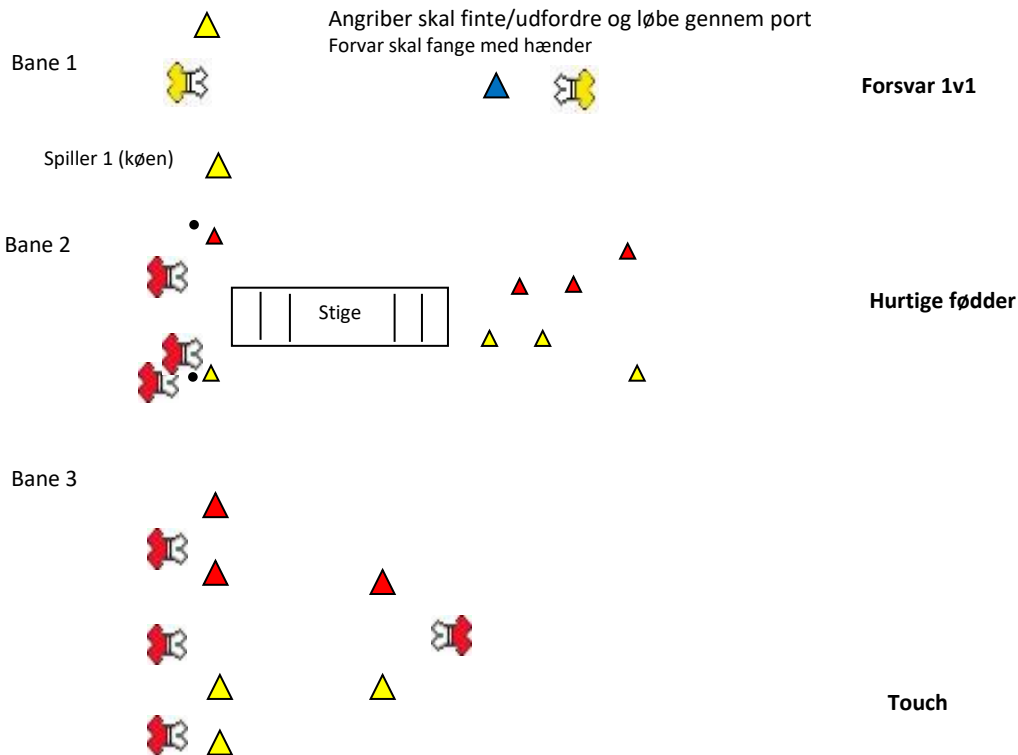


Opvarmning (Motorisk/teknisk) (7-8 min på hver øvelse)

Teknisk træning



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:

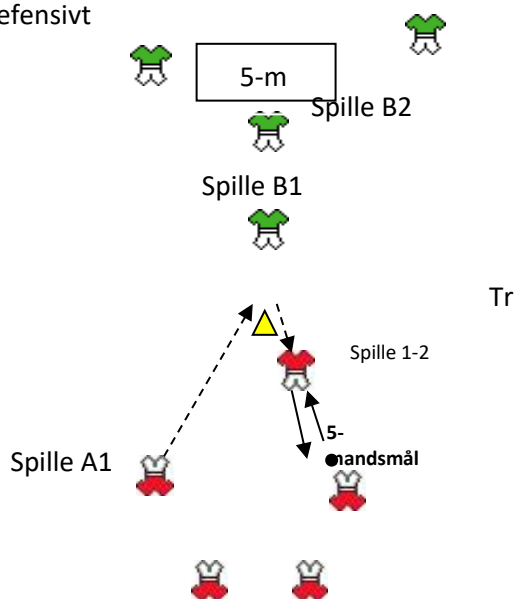
Spillerne opdeles i to grupper med hver 16 spillere

Materialer:

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

Station 1 (2-1 def/off) – 1-2 defensivt:

1v1, 1v2 defensivt



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

Defensivt:

Spiller b forsvarer mål med omtanke

FOKUS:

Styre presset mod støttespiller (boldholder).

Siden til, være i balance.

Turde bryde bolden ved fejl: skabe 1v1 situation

Overvejelser (spørgsmål til forsvar spiller):

Dæk mod dårligste mand

Dæk mod det dårlige ben på modstander.

A 1 og B1 løber til modsatte side, når spillet er færdig.

B2 bliver B1

A2 bliver A1

Ny A2 og B2

Fokus på:

Tema:

Undertema:

Organisation:

Materialer:

Beskrivelse:

Instruktionsmoment

2-1 offensiv

1v2 defensivt og 2v1 offensivt

Første boldberøring, pasninger

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

Her bruges 1 gul toppe og 1 5-mål.

De 8 spillere fordeler sig med i 2 grupper – se ovenstående-

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

1v2 (angreb søg bredt)

1v2 (forsvar (vinde tid) med to angribere (skabe vinkel / overtal)

1v2 (forsvar: dæk mod dårligste mand - dæk mod det dårligste ben på modstander)

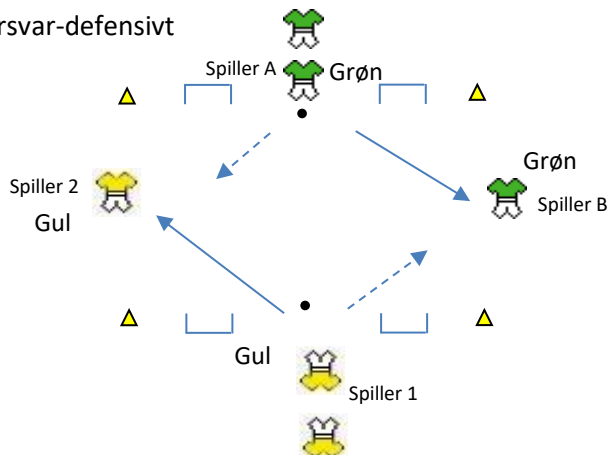
LET

MIDDEL

SVÆR

Station 2 (taktisk) – 1v1 / 2v2

Forsvar-defensivt



Der trænes 1v1 defensiv – 2v2 defensivt. Grøn og gul afleverer bolden til modsatte spiller (samme farve).

Derefter er 1v1 i gang: Gul spiller mod grøn – markeret med

Når situationen er færdig, og hvis de to andre spillere stadig er i gang med deres 1v1 – bliver det 2v2 (gul mod grøn)

Der er fokus på det defensive fra trænerens side.

Fokus på:

Tema:

Undertema:

Organisation:

Materialer:

Beskrivelse:

1v1 / 2v2 defensivt

Forsvar

Erobringsspil

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

Her bruges 4 gule toppe og fire 3 mandsmål

De 8 spillere fordeler sig med i 2 grupper, som placeres med 1 spiller, som har bolden og den anden spiller ved top. Træneren starter spillet, så begge spillere med bolden afleverer samtidig til medspiller.

OBS: Grøn spiller mod gul)

Når situationen er færdig, og hvis de to andre spillere stadig er i gang med deres 1v1 – bliver det 2v2 (gul mod grøn)

Fokuspunkter

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 ...

Øvelsens navn:	4:4 / 4:4 til 2 mål med højt intensitet
Fokus på:	Samspil og forsvar og tage en beslutning og stå korrekt
Tema:	Mig og modstanderen
Undertema:	Horst Wein
Organisation:	Banen laves i som ovenstående på en "lille" bane til et 5-mandsmål.
Materialer:	Her bruges 4 toppe (røde) og 4 toppe (gule). 6-8 bolde.
Beskrivelse:	Spillerne opdeles i tre grupper. De to hold spiller mod hinanden fx 2-3 min. Det 3 hold er "oversidder"
Regler	Hvert hold udpeger en anfører 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".