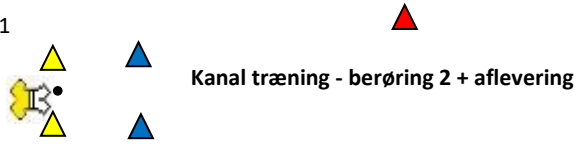


Opvarmning (20 min)

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

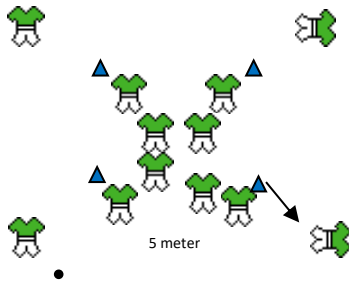
Bane 1



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



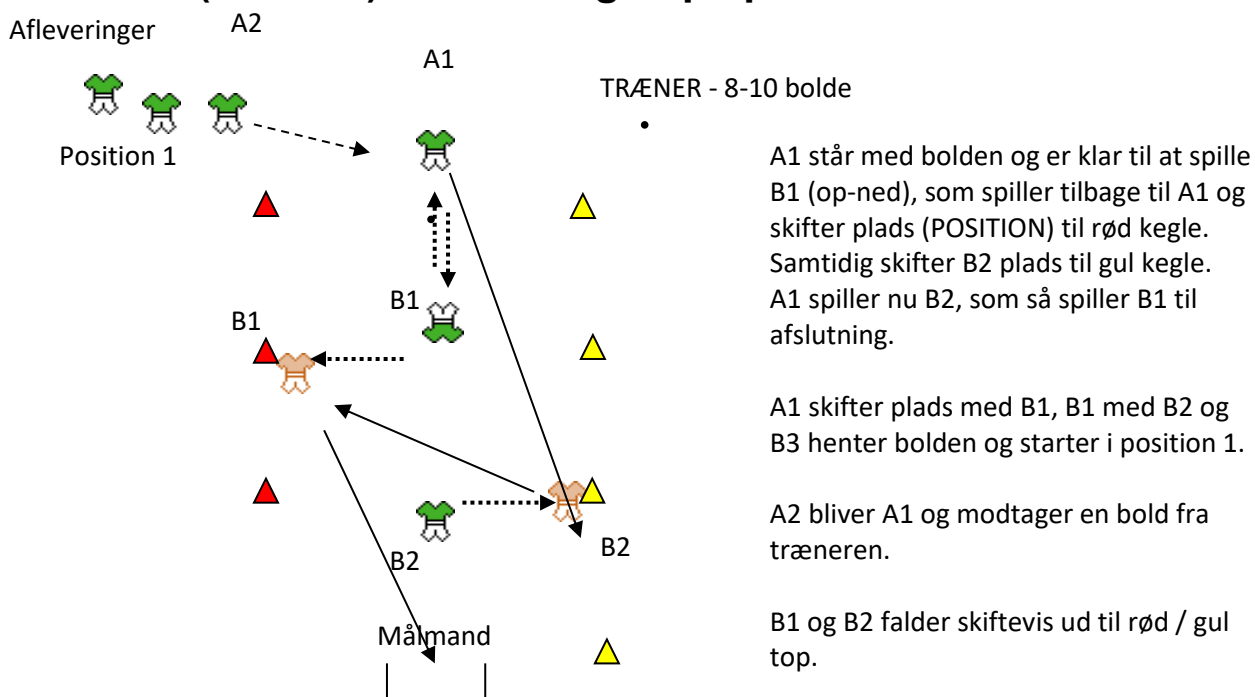
Aflevere bolden i rum

Gør sig spilbar - vinkeltræning

Bane 3



Bevægelighedstræning



Øvelsens navn: Afleveringspræcision og -kraft, 1. berøring og skifte position (flow) spil på 3. mand og afslutning

Fokus på: Spil på 3. mand og bevægelse

Tema: Afleveringer og bevægelse

Undertema: Horst Wein

Organisation: Banen laves i som ovenstående

Materialer: Her bruges 6 toppe (3 røde og 2 gule) og 1 mål. 10 bolde

Beskrivelse: Spilleren ved starter med at aflevere bolden ud til spilleren ved kegle B1. Bolden skal så tilbage til spilleren fra kegle A1. Der afleverer til B2 (der har lavet et udfald-skiftet position). C2 afleverer til C1 (som har lavet et udfald/skiftet position). C2 afslutter efter at have taget en retningsbestemt berøring

Spilleren, der har afsluttet, går op til rød kegle, hvor han afsluttede fra. Spiller A1 bliver B1. Nu samme øvelse med modsat for at holde spillet i gang. Og sådan kører man ellers på skift.

Spot 1 - Bolden skal have den korrekte temperatur. Der bruges korrekte 1. berøringer hvis nødvendigt for at sikre kvalitet.

Variationer Højre/venstre ben

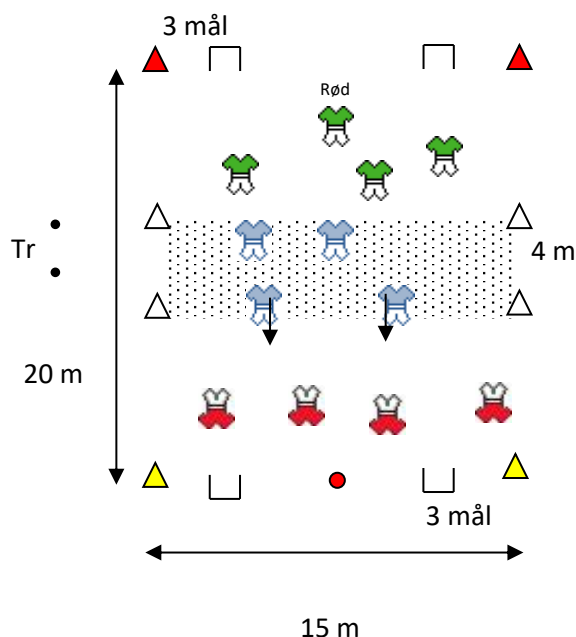
Antal berøringer før aflevering videre

Fokus	Naturligvis præcise inderside Kvalitet i afleveringerne Skifte position (gør sig spilbar) Spil på 3. mand
--------------	--

Her skifter A1 og A2 mellem station 1 og 2

Øvelse 2 (Taktisk) - vinker og diamanter:

Betis - bevægelse for boldholderen



Banen er delt i tre zoner, hvor de to zoner er større end den midterste.

Der spilles 4v2.

Rød har fx bolden. Rød må spille bolden over til grøn, når de har spillet 5-10 pasninger mellem hinanden.

Grøn får derefter bolden, og nu presser de to blå de grønne i 4v2. Bemærk: to blå skal gøre sig klar i midten, når bolden skifter side (de der er nærmest)

Hvis blå erobrer bolden, skal de forsøge at score i den ende, hvor de erobrer bolden, i de små mål.

VED SCORING bytter blå med fx rød og træneren spiller en ny bold til grøn

Øvelsens navn:

Betis

Fokus på:

Bevægelse for boldholder og spil væk fra presset

Tema:

Vinkeltræning

Undertema:

Spilbar

Anbefales til:

10 til 11 år

Organisation:

Banen laves i som ovenstående

Materialer:

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

Beskrivelse:

Der spilles 4:2 fra firkant til firkant med en midterzone.

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. Hvis holdet i midten erobrer bolden skal de score i de små mål på del halvdel, hvor de erobrer bolden (forsvaren i midten deltog så også + joker, så de spiller 4v3)

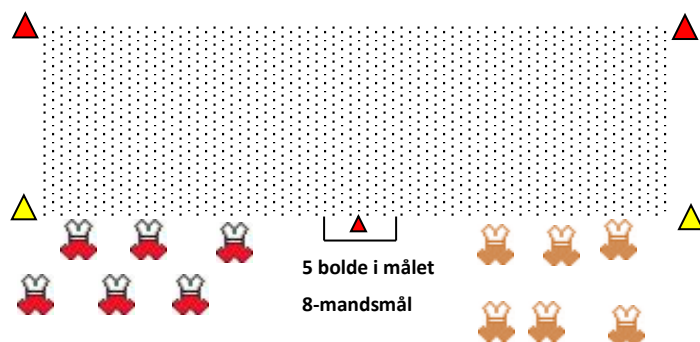
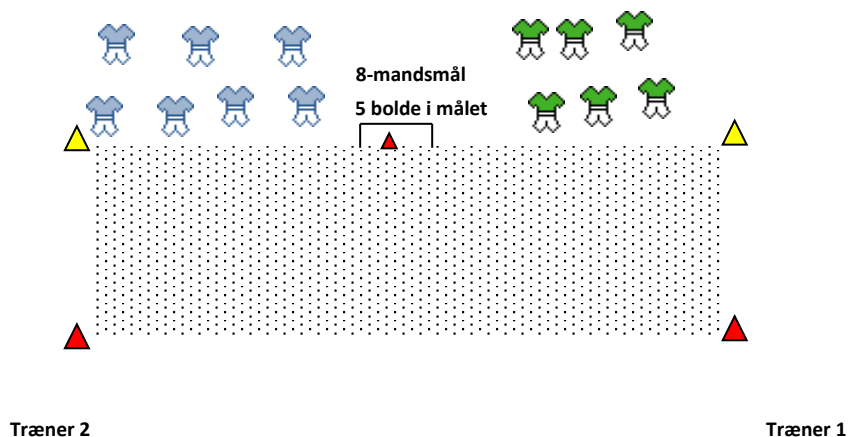
Fokus

Spilleren skal placerer sig korrekt ved modtagelse af bolden - dvs åben krop, retvendt fod samt gør sig spilbar

Her skifter A1 og A2 mellem station 1 og 2

Station (spil): Vinkelspil – spil på 3. mand

6v6 / 6v6



Øvelsens navn:	6:6 / 6:6 til 2 mål
Fokus på:	Når vi har bolden og når vi ikke har bolden
Tema:	Principper
Undertema:	Når vi har bolden, når vi ikke har bolden
Organisation:	Banen laves i som ovenstående på en 1/2 bane til et 8-mandsmål.
Materialer:	Her bruges 4 toppe (røde) og 4 toppe (gule). 6-8 bolde.
Beskrivelse:	Spillerne opdeles i 4 grupper / hold i et interval spil 2 min / rykke ud
Regler	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 – spil på 3. mand .
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".