

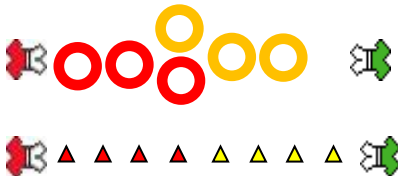
Opvarmning (15 min)

Bane 1



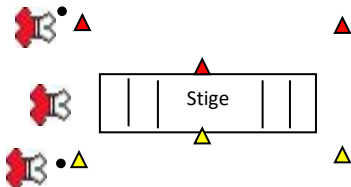
Bevægelighedstræning

Bane 2



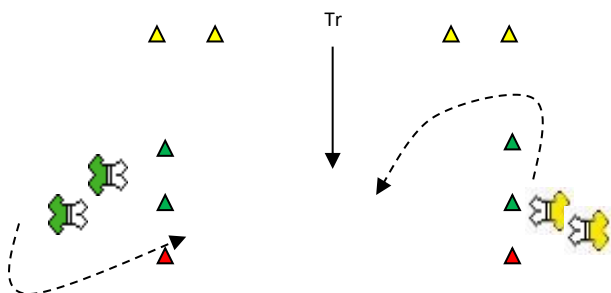
Flow / kommunikation træning

Bane 3



Hurtige fødder

Bane 4



Forsvar
1v1

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

Fokus på:

Tema:

Undertema:

Tid

Anbefales til:

Organisation:

Materialer:

Teknisk træning med fokus på berøringer

Boldkoordination

Opvarmning + 2 handlinger

10-15 min

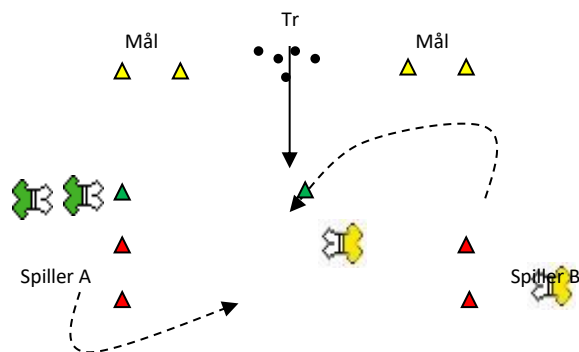
10 til 15 år

Spillerne opdeles i to grupper med hver 16 spillere

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

Øvelse 1 (Teknisk) - forsvar - erobringsspil

Duellen 1v1



1v1 på små mål med fokus på forsvar.

Forsvarer skal have angriberen ned i tempo (presafstand - 1 meter)

... sprintpres.

Bryde/pres bolden (OBS: forsvar sættes ind, når bolden spilles)

Defensivt.

Stå med siden til, pres angriber mod venstre eller højre.

Lavt tyndepunkt, op på tæerne.

Gå på kroppen, hold angriberen fejlvendt

Øvelsens navn:

Duellen 1v1

Fokus på:

1v1 forsvarsspil

Tema:

Erobringsspil

Undertema:

Horst Wein

Principper

Når **jeg** har bolden er jeg angriber. Når **de** har bolden er jeg forsvarer

Aftaler

Få angriberen ned i tempo (afstand), stå med siden til, stå mellem bolden og målet

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.

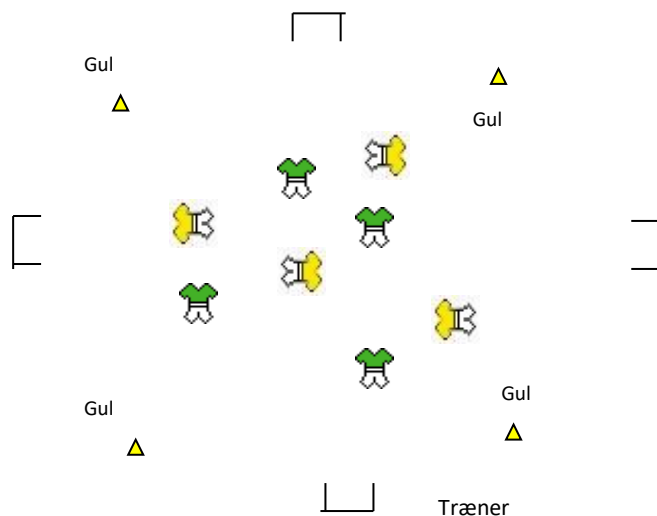
Forsvarer skal have angriberen ned i tempo (presafstand - 1 meter) med lavt tyndepunkt, op på tæerne og vente på fejlen

Øvelse 2: Spiller A (angreb) og B (forsvar) løber rundt om toppe og træneren spiller bolden. Sådan fortsætter spillet

Her byttes mellem B1 og B2

Øvelse 2 (Taktisk) – Milan: spilforståelse

Evne til at omsætte sine færdigheder i spillet



Øvelsens navn: 4v4

Fokus på: Denne øvelse træner spilforståelse i 4v4 spillet

Tema: Bevægelse for boldholderen

Undertema: Vinkel- og diamanttræning

Anbefales til: 10 til 12 år

Organisation: Der laves en bane på 15-20 x 15-20 meter

Materialer: Her bruges 4 gule toppe, 4x3-mandsmål og 5-6 bold.

Beskrivelse: Spillerne inddeles i 2 grupper af 4 spillere.

Begge hold skal forsøge at få mindst 4 pasninger i træk, før de må score i et af målene.

Træneren server bolde.

Fokus Bevægelse for boldholder ("ud af skyggen", gør sig spilbar)

Orientering i forhold til medspillere og modspillere.

Kommunikation.

Differentiering + Større antal pasninger før der må scores.

+ Mindre firkant

+ Krav til hvilke mål der må scores i

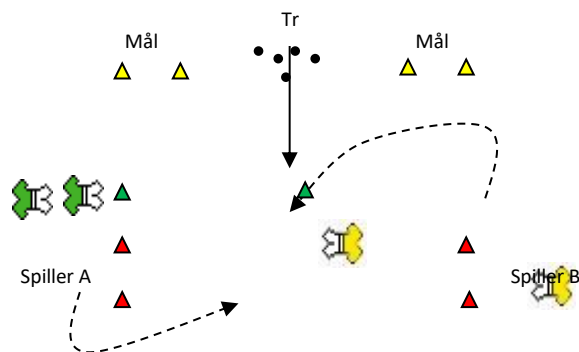
- Større firkant

- Ingen krav til antal pasninger før der må scores

Her byttes mellem B1 og B2

Øvelse 3 (Teknisk) - forsvar - erobringsspil

Duellen 1v1



1v1 på små mål med fokus på forsvar.

Forsvarer skal have angriberen ned i tempo (presafstand - 1 meter)

... sprintpres.

Bryde/pres bolden (OBS: forsvar sættes ind, når bolden spilles)

Defensivt.

Stå med siden til, pres angriber mod venstre eller højre.

Lavt tyndepunkt, op på tæerne.

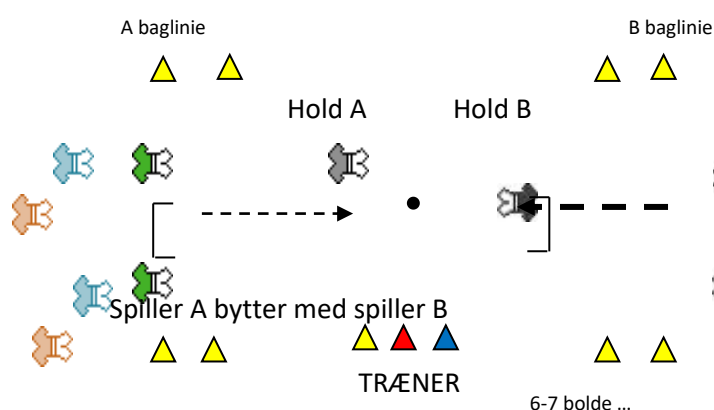
Gå på kroppen, hold angriberen fejlvendt

Øvelsens navn:	Duellen 1v1
Fokus på:	1v1 forsvarsspil
Tema:	Erobringsspil
Undertema:	Horst Wein
Principper	Når jeg har bolden er jeg angriber. Når de har bolden er jeg forsvarer
Aftaler	Få angriberen ned i tempo (afstand), stå med siden til, stå mellem bolden og målet
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

Her byttes mellem B3 og B4

Øvelse 4 (Taktisk) - erobringsspil / forsvarsspil

1v1 / 1v2 / 2v2 / 2v3 / 3v4 defensivt



Træneren kan spille boldene og skiftevis lave nye hold/udfordring: 1v1, 1v2, 2v2, 2v3 eller 3v4 og snakke med spillerne om hvad er der bedst / beslutte: 1v1, 2v2, 2v1, 3v2

Fokus på:

Tema:

Undertema:

Organisation:

Materialer:

Beskrivelse:

Dække af for modstanderens boldholder

1v1, 1v2 defensivt (erobringsspil) - 2v2 og 2v3 (forsvarsspil) zone

Spilforståelse

Der laves 1 bane som ovenstående på et område ca. 24x24 m

Her bruges 4 gule toppe og to 3 mandsmål

De 12 spillere fordeler sig med i 2 grupper, som placeres med 2 spillere ved hver målstolpe. Hver hold får 2 gule veste, 2 blå veste, 2 røde veste og 1 sort

Træneren starter spiller ved at sige en "kombination" fx 1v1. Det tal han nævner først er hold A. Hold B skal sende en spiller ind med samme farve.

Spillet skifter således hele tiden fra 1v1, 2v2, 1v2, 2v3 og 3v4. Spillerne (holdene) skal så selv finde løsninger:

Angreb (ud af skygge, korrekt fod, diamant)

Forsvar (1v1 = pres - 2v2 = zone)

Progression

Se ovenstående

Instruktionsmoment

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

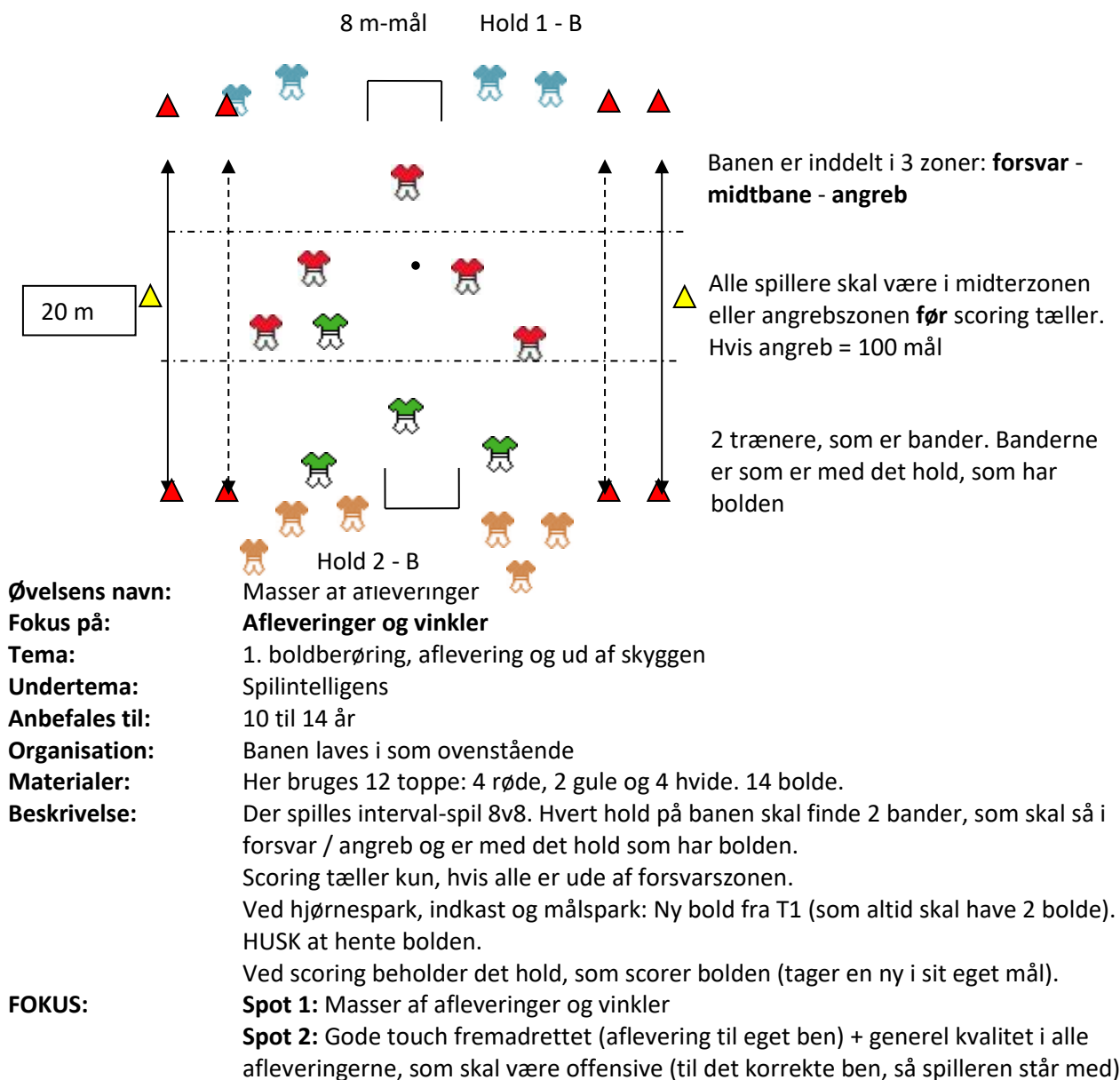
Træneren bestemmer 1v1 eller 1v2, så spilleren forsvarsmæssigt skal dække mand-mand (1v1) og zone (1v2), hvor målet skal dækkes af.

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

Her byttes mellem B3 og B4

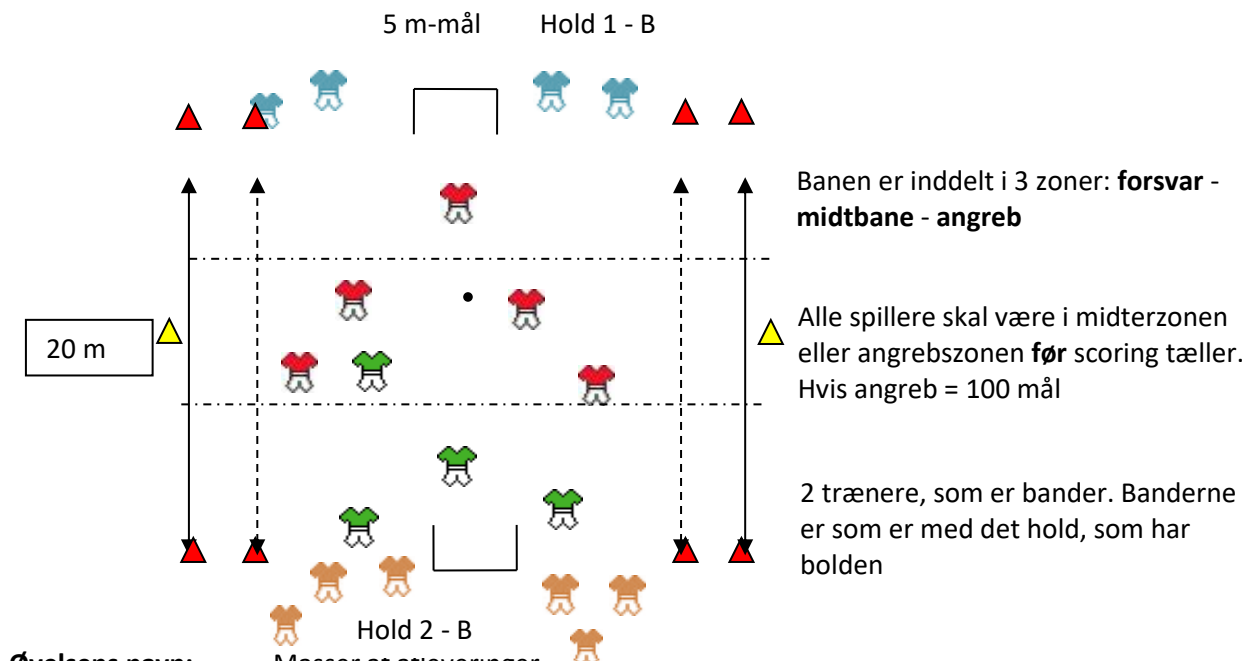
Station SPIL C1 og C2:

Spil 6v6 / 6v6– 4 grupper.



Station SPIL C3 og C4:

Spil 6v6 / 6v6– 4 grupper.



Øvelsens navn:

Fokus på:

Tema:

Undertema:

Anbefales til:

Organisation:

Materialer:

Beskrivelse:

Masser af afleveringer

Afleveringer og vinkler

1. boldberøring, aflevering og ud af skyggen

Spilintelligens

10 til 14 år

Banen laves i som ovenstående

Her bruges 12 toppe: 4 røde, 2 gule og 4 hvide. 14 bolde.

Der spilles interval-spil 8v8. Hvert hold på banen skal finde 2 bander, som skal så 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)