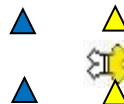
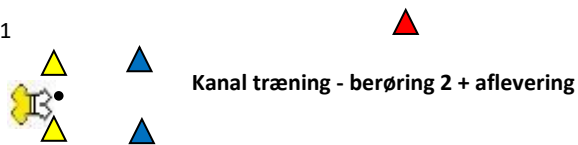


Opvarmning (15 min)

Der laves 2 baner (temaer) og spillerne fordeles med lige mange på hver bane ... skift hver 4-5 min ...

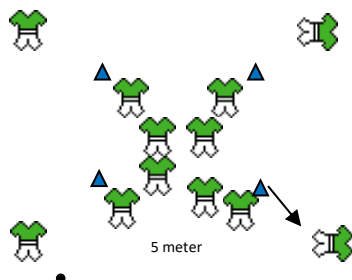
Bane 1



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



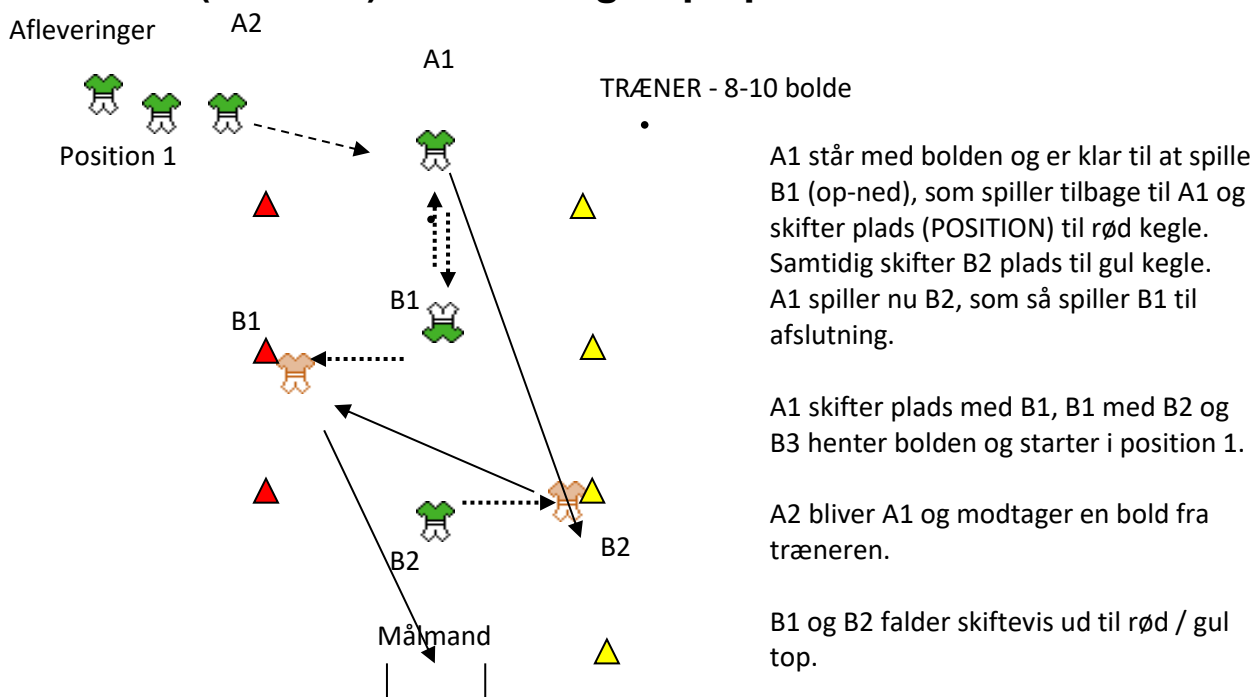
Aflevere bolden i rum

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.

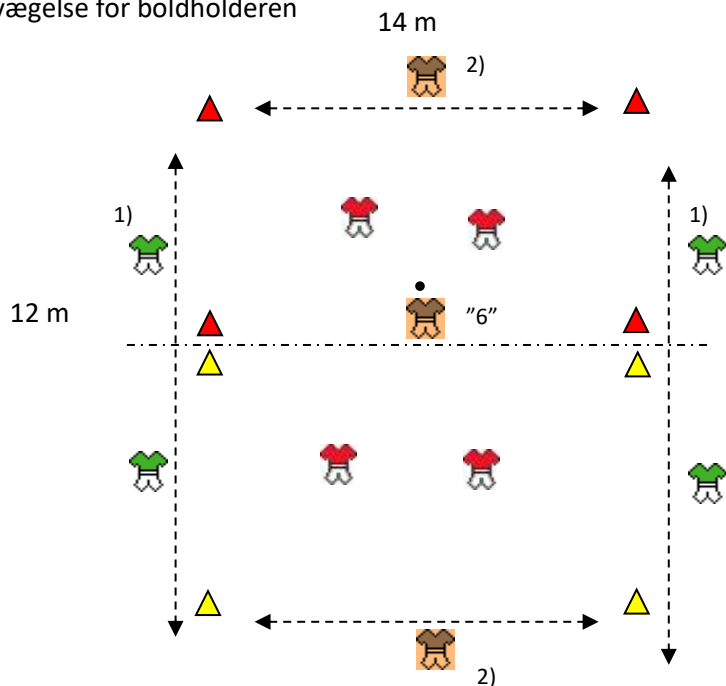
Variationer	Højre/venstre ben Antal berøringer før aflevering videre
--------------------	---

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

Her skifter B1 og B2 mellem station 1 og 2

Øvelse 2 (Taktisk) - vinker – spil på 3. mand:

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.

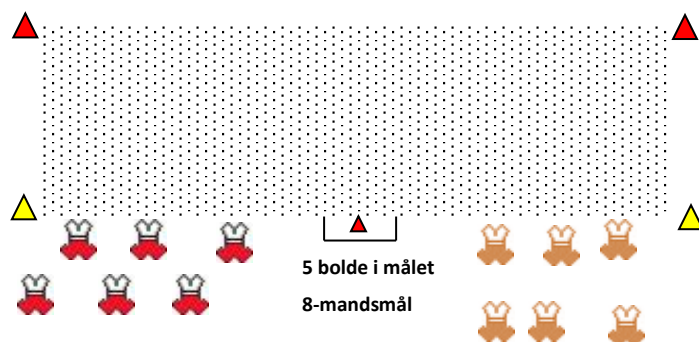
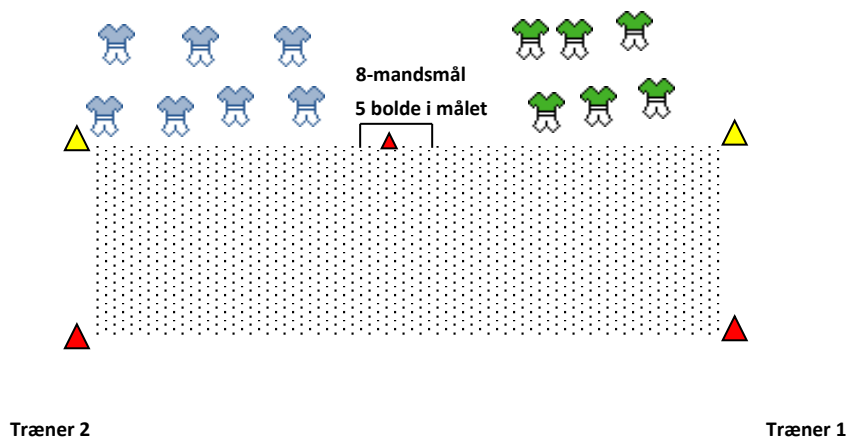
Fokus

Spilleren skal placere 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

Her skifter B1 og B2 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".