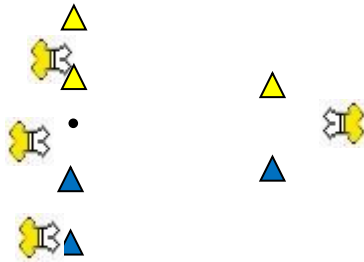


Opvarmning (15 min)

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

Bane 1



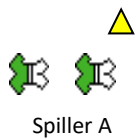
Touch

Bane 2

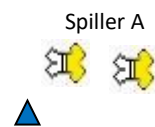


Vending - retvendt

Bane 3



Spiller A



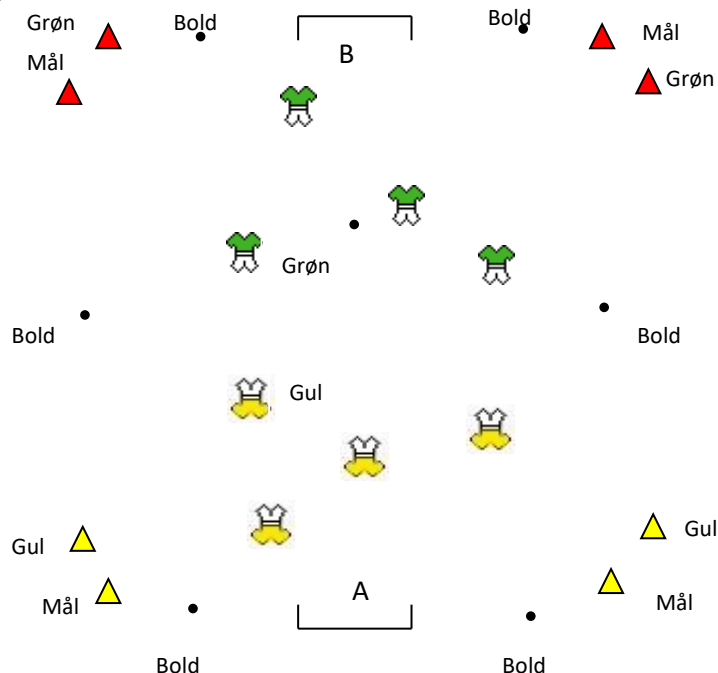
Spiller A

Bevægelighedstræning

Spiller B

Station 1 (Taktisk) - 4v4 med 1v1 situationer

1v1



Her hold spillere får et nummer fra 1-4.

Der spilles normalt 4v4 på hele banen (5-mands mål). På et råb fra træneren, fx gul 4 er 1v1 spillet i gang. Gul 4 skal hurtigt muligt løbe hen til en af de 6 bolde rundt om banen og derefter forsøge at score i de 2 keglemål. Grøn 4 skal forhindre dette. Grøn 4 ligger bolden tilbage efter "kampen", hvor den blev taget fra

Øvelsens navn:

5v5 med 1v1 situationer

Fokus på:

Omstilling 1v1 forsvar (de) / angreb (vi)

Tema:

Mig og bolden

Undertema:

Spilforståelse

Anbefales til:

10 til 14 år

Organisation:

Banen laves i som ovenstående

Materialer:

2 stk. 3-mandsmål. 4 gule toppe og 4 røde toppe. 7 bolde

Beskrivelse:

I denne øvelse arbejdes der med at forbedre vores defensive og offensive 1v1 situationer, så spillerne lærer at reagere hurtigt for enten at udnytte en offensiv mulighed eller lægge et hurtigt pres.

De to hold spiller normalt mod hinanden til de to mål.

På et råb fra træneren, fx gul 4 er 1v1 spillet i gang. Gul 4 skal hurtigt muligt løbe hen til en af de 6 bolde rundt om banen og derefter forsøge at score i de 2 keglemål. Grøn 4 skal forhindre dette.

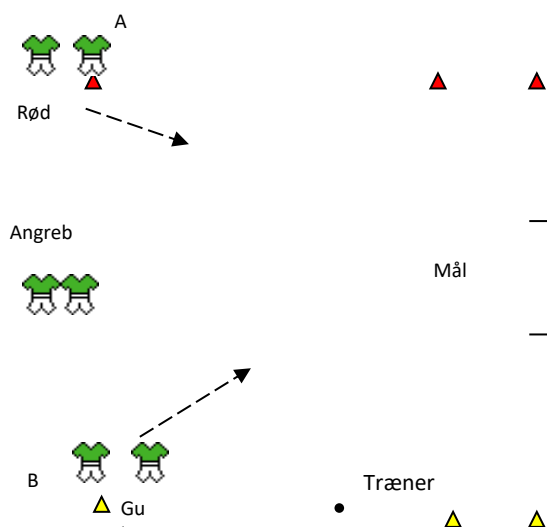
Grøn 4 ligger bolden ud efter "kampen", hvor den blev taget fra.

FOKUS:

Hurtig reaktion med fokus ud at udnytte / forhindre 1v1 offensiv / defensiv

Station 2 (Teknisk) - 2v2

2v2 defensivt - pres og støtte



Når træneren spiller bolden til "angriberen" er dette signalet til at enten spiller B eller A skal lægge et hurtigt pres på boldholderen for at vinde tid.

Den spiller, som ikke lægger presset skal støtte (fejbeblad / ishockey stav).

Der trænes i, at den en spiller presser op på boldholderen (stempler op) og den nærmeste medspiller beskytter bagrummet ved at falde tilbage (fejbeblad/ishockeystav).

Målet er at bolden vindes i en 1v1 situation eller nærmeste medspiller får fat i bolden ved at bryde boldens bane, fordi pressspilleren har presset boldholderen til en fejl.

Øvelsens navn: 1v2

Fokus på: 2-1 defensiv, så der lægges et hurtigt pres med støtte af spiller 2 (fejbeblad)

Tema: 1v1 med hurtig pres på boldholderen

Undertema: Spilforståelse. Evne til at læse spillet, så overtal udnyttes

Anbefales til: 10 til 12 år

Organisation: Banen laves i som ovenstående – ca 15 til 12 meter mellem kegler og mål

Materialer: Her bruges 2 røde og 2 gule toppe. 5-6 bold.

Beskrivelse: Der laves en firkant på 15 x 10 meter med et 5-mands mål.

Firkantens og målenes størrelse kan varieres ift. Spillernes alder og niveau. Der placeres spillere i alle 3 steder: to angribere i midten og to forsvarsspillere i siderne.

Bolden serves enten fra en træner på sidelinjen til angriberen. Angriberne skal forsøge at score ved at drible bolden til scoringszonen (hvis målmand, så normalt).

Forsvarene skal hurtigst muligt lægge et pres på boldholderen og skal internt aftale / læse, hvem der er 1v1 spiller og hvem der er fejbeblad / ishockey-stav.

Fokus Orienter sig inden boldmodtagelse, se hvor presset kommer fra
Hurtig reaktion

Forsvarsspillerne skal vurdere, om hvem der spiller 1v1 og hvem der er støtte spiller

Differentiering Tidsbegrænsning, så angriberne skal søge scoring hurtigt

Tid og rum

I forsvarsspillet er tid og rum to centrale begreber. Som forsvarsspiller handler det om at "**vinde tid**" og "**begrænse rum**". Det at **vinde tid** handler om at få modstanderens boldholder ned i tempo eller presse ham væk fra målet, så vi har længere tid til at komme på plads.

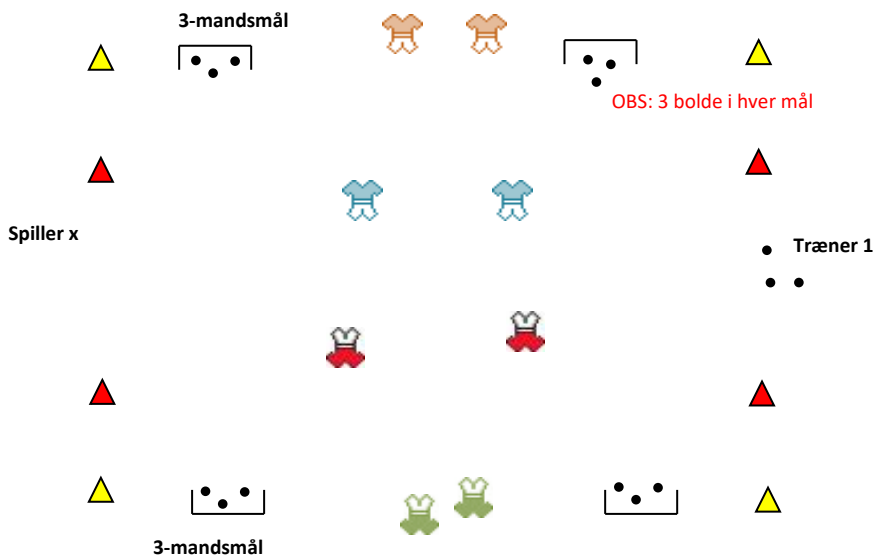
Begrebet at begrænse rum relaterer sig dybde og bredde (kompakthed) og balance. Dybden i forsvarsspillet udtrykker forsvarsorganiseringen i banens længderetning. Bredden i forsvarsspillet udtrykker forsvarsorganiseringen i bredderetningen.

Organiseringen i dybden handler dels om afstanden mellem de enkelte kæder eller den enkelte spiller, dels afstanden mellem den, der presser boldholderen, dem der støtter og de, som sikrer/organiserer forsvaret.

Organiseringen i bredden handler om graden af sideforskydning og koncentration.

Station 3 (spil): 2v2 : 2v2

Vendespil med fokus på undertal / overtal



Øvelsens navn: 2:2 / 2:2 (interval) til 4 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 1 min.
OBS: 3 bolde i hver mål.

Regler **Hvis man spiller en bande tæller scoring dobbelt** (træner 1 evt. spiller x).

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.

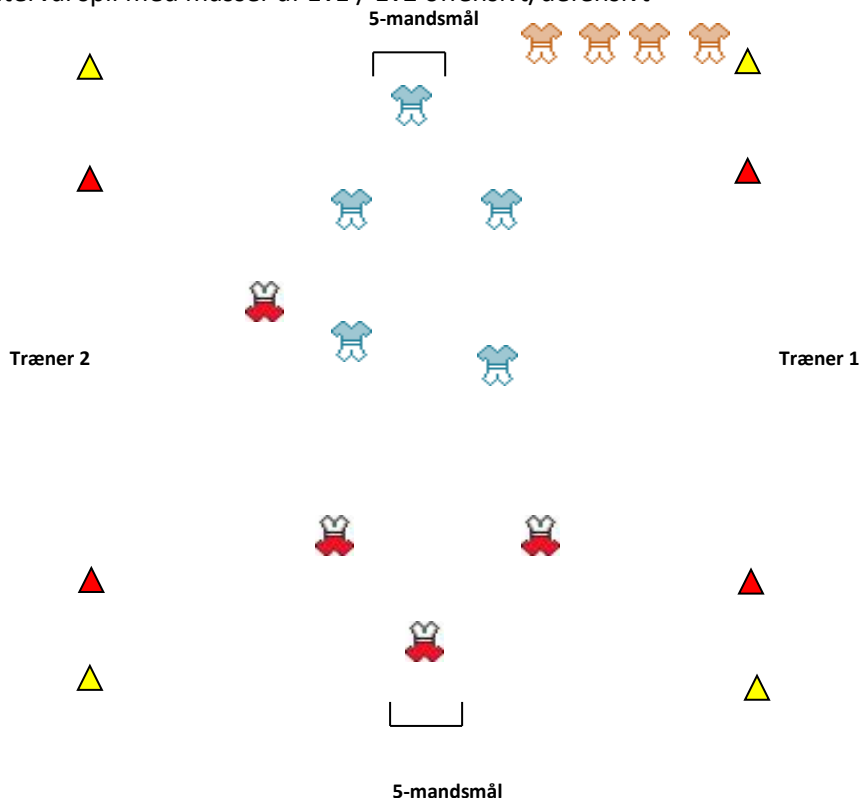
Spot 1 Parat til at modtage bolden (oppe på tæerne og ned i knæ, balance).

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

Alternativ Stå rigtigt og aldrig i "ubalance".

Station (spil) - masser af 1v1 situationer

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



Øvelsens navn:

6:6 til 2 mål med scoringszone

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".