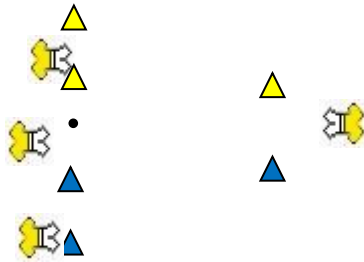


Opvarmning (15 min)

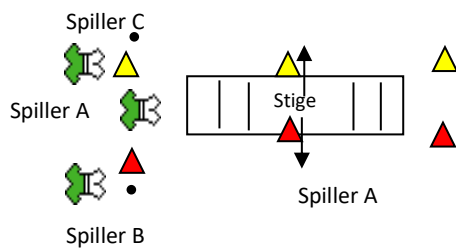
Der laves 3 baner (temaer) og spillerne fordeles med lige mange på hver bane ... skift hver 3-4 min ...

Bane 1



Touch

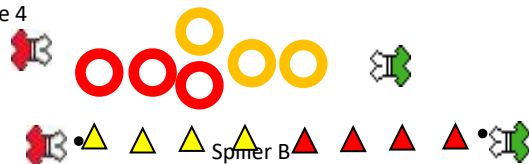
Bane 2



Spillerne i midten skal finde flow / rytme.
Spiller A laver skiftevis rød / gul fx
rød ved første (op-ned aflevering)
og gul ved næste (op-ned-
aflevering), hvor spilleren i stigen
skifter plads med spiller B (rød) eller
C (gul)

Hurtige fødder

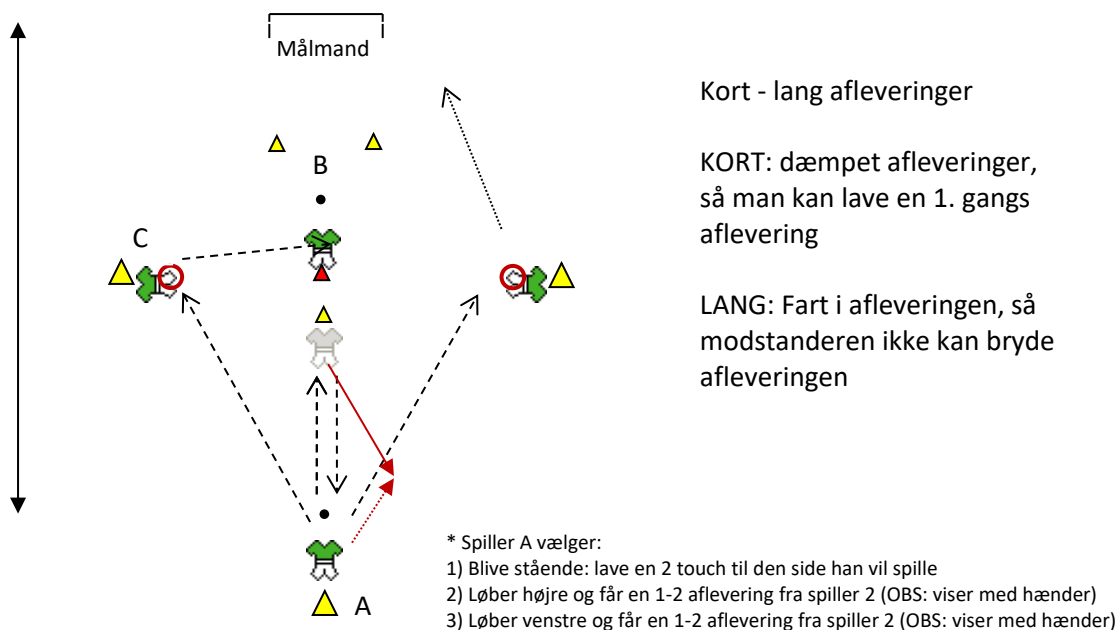
Bane 4



Flow træning

Station 1 (Teknisk) - pasninger - op/ned/ud

Afslutninger, som Y-øvelse med korrekt touch / aflevering



Øvelsens navn:

Afleveringer og afslutninger

Fokus på:

Afslutninger med korrekt første berøring

Tema:

Mig og bolden

Undertema:

Horst Wein

Anbefales til:

10 til 14 år

Organisation:

Banen laves i som ovenstående

Materialer:

1 stk. 7-mandsmål. 3 gule toppe. 4-5 bolde

Beskrivelse:

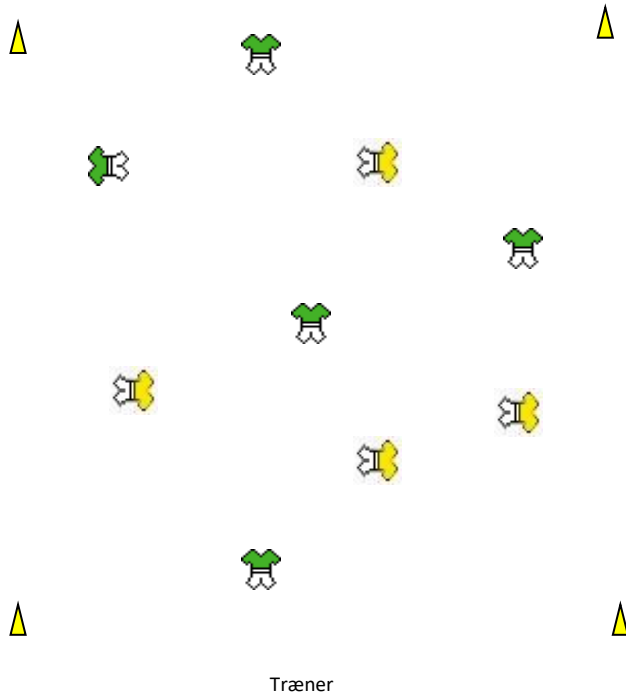
1. B starter øvelsen ved at lave et "forfinteløb" mod gul top og markerer hvilket ben han vil modtage bolden til ...
2. Bolden spilles fra A til B (op-ned)
3. Fra B tilbage til A (op-ned) ud fra hvad A har valgt *
3. Fra A til C1 eller C2 (op-ned-ud)
4. B løber frem og C afleverer foran til B (fjerneste fod). B laver en berøring til sig selv og afslutter.
5. A flytter til B, B flytter til C1 eller C2. C henter bolden og stiller sig bag i rækken ved A
6. Øvelsen laves til begge sider

FOKUS:

2 berøringer. Stop med bagerste ben og afleverer med modsatte - også ved afslutning

Station 2

Gamle Ole (80)



Der spilles på et stort område.

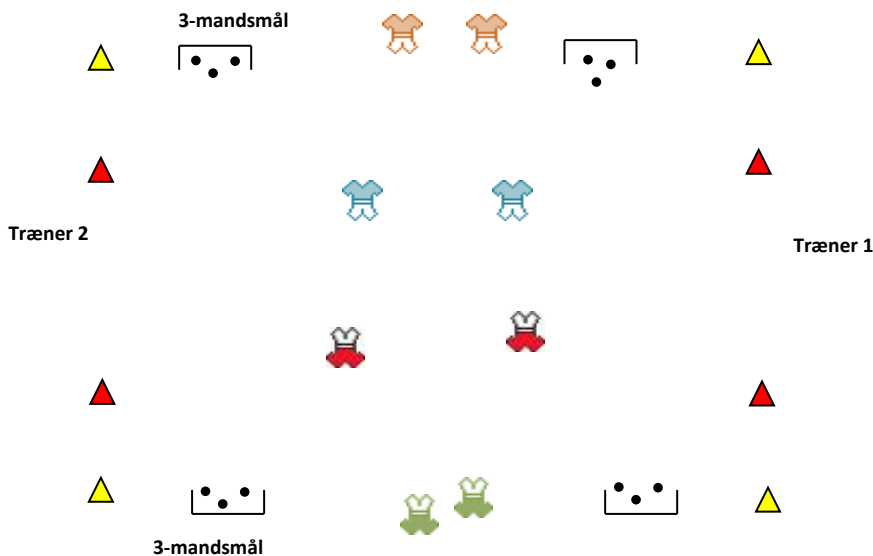
Der spilles om hvilket hold, som først når 80 pasninger (ikke i træk).

Træneren tæller for holdene

Øvelsens navn:	Gamle Ole (80)
Fokus på:	Hele tiden i bevægelse
Tema:	Orientering
Undertema:	Vinkler og trekanter
Anbefales til:	10 til 14 år
Organisation:	Lav en stor firkant
Materialer:	Her bruges 4 kegler. 1 bold.
Beskrivelse:	Del 2 lige gode hold. Der spilles om hvilket hold, som først når 80 pasninger (ikke i træk). Træneren tæller for holdene
FOKUS:	Hele tiden i bevægelse Orientering før og efter boldmodtagelse

Station 3 (spil):

Vendespil med fokus på "forsvar" og korrekte placeringer



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 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".

Spil

OBS max 20 min ...