

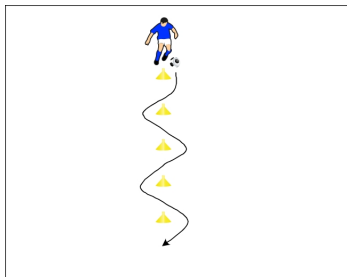
Bemærkninger:

Tema: Drible, finte & 1v1

Træning 5

Keglerække

Tid: 16:30 Minutter: 15

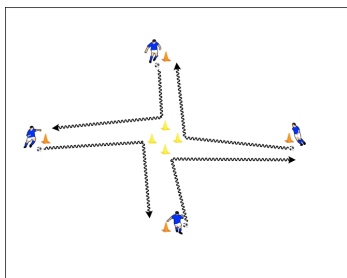


Driblerytmer:

- 1) Højre fod (inderside - yderside), dobbelt touch
- 2) Venstre fod (inderside - yderside), dobbelt touch
- 3) Skiftevis højre/venstre inderside (To pr. fod)
- 4) Skiftevis højre/venstre yderside (To pr. fod)
- 5) Inderside/yderside, skiftevis højre/venstre fod

Stjerne-vending

Tid: 16:45 Minutter: 15



Beskrivelse

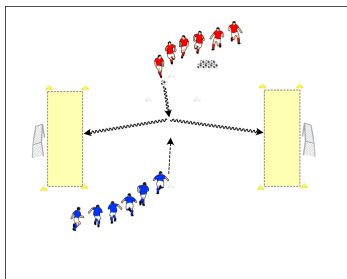
4 kegler placeres i et kryds med 4 kegler i centrum (gule kegler på figuren). Afstanden på keglerne kan varieres efter alder og niveau.

Finter

- 1) Dobbelt-cut (inderside)
- 2) Dobbelt-cut (yderside)
- 3) Husmands-finten
- 4) Zidane-finten
- 5) Ronaldo-finten

1v1 - Mål i siderne

Tid: 17:00 Minutter: 20



Instruktionsmomenter

DEF:

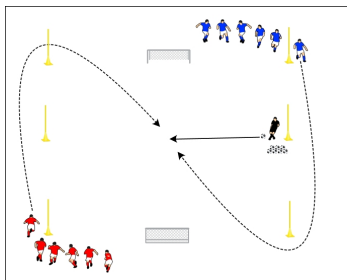
- Sprinte i pres
- Sænke fart jo nærmere på modstander
- Sidestilling på ben, lavt tyngdepunkt
- Bakke med fart (vente på modstander)
- Løbeduel, skulderkontakt, tackling

OFF:

- Hurtigt op i fart
- Lavt tyngdepunkt, drible og finte
- Temposkift, acceleration, retningskift

1v1 - Hvem kommer først?

Tid: 17:20 Minutter: 20



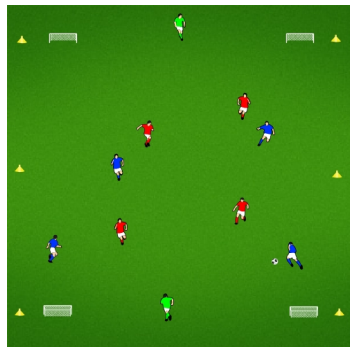
Instruktionsmomenter

DEF:

- Sprinte i pres
- Sænke fart jo nærmere på modstander
- Sidestilling på ben, lavt tyngdepunkt
- Bakke med fart (vente på modstander)
- Løbeduel, skulderkontakt, tackling

OFF:

- Hurtigt op i fart
- Lavt tyngdepunkt, drible og finte
- Temposkift, acceleration, retningskift



Horst Wein

4v4 + 2 faste bander i mellem målene (i enderne).

Fokus lægges på 1v1 situationer.

Få stops/frys laves ved gode eksempler på 1v1 - både def. og off.