

Træningsplan

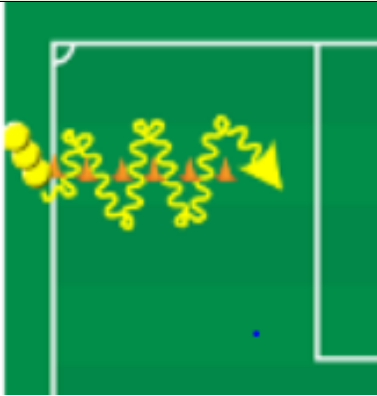
<i>Træningselement:</i>	<i>Dukse</i>	<i>Information:</i>	<i>Andet/holdudtagelse:</i>
Tema:	Skåne:		
1v1 off Pasninger			
Fokus:	Intensitets niveau		
Stikninger Temposkift			

<i>Tid:</i>	<i>Fokus:</i>	<i>Træningsoversigt</i>	<i>Roller/ledelsesstil</i>
0-5	Mange touch	Jonglering	Konkurrence
5-15	Mange touch	Opvarmning: Bidzinski	Spillerne vælger øvelse på skift. Coache på touch og tempo.
15-35	Pasninger Stikning	Stikning til afslutning – fra begge sider	Lige bold – skrå løb+omvendt. Temperering af pasning
35-55	1v1 temposkift efter finte	1v1	Temposkift efter finte.
55-75	Stikninger Temposkift	Offsidespillet Der kan dribles eller stikkes en bold ind i zonen for at score – ekstra point for at score i 7-mandsmål	Spørgende ift spille/drible sig fri. Coache på pasninger+ fremtvinge mange dybe løb

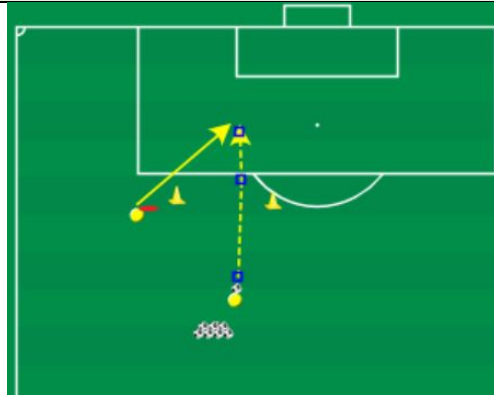
Kendetegn: Spillestilsrelateret, mange touch(u13-15), konkurrencer, individuelt fokus, mange max aktioner, højt aktivitetsniveau.

Træningsplan

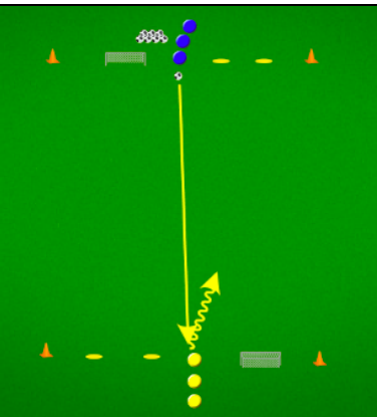
Øvelser:



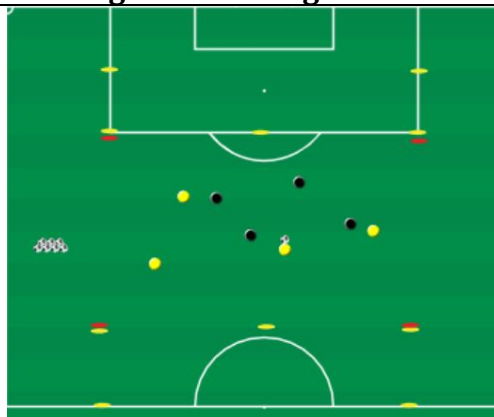
Bidzinski



Stikning til afslutning



1v1



Offsidespillet

Trænerens egen værktøjskasse!

Spørgsmål?

Hvad skal vi træne?
 - Spillestilrelateret
 Hvordan trænes spillestilen bedst?
 - Alders/niveau
 Hvor på banen skal øvelsen laves?
 - Størrelse?
 Hvem skal træne det?
 - Spillere/positioner?
 Hvilke spillere skal vendes i løbet af træningen?
 Hvilke periodiseringselementer skal indgå?
 Hvad er trænerens roller?

To do:

Få pauser
 Sat op til træning før start
 Tydelighed i øvelser og regler

Efter evaluering

Hvad kan forbedres til næste gang?
 Hvad vil vi gerne have mere af?