


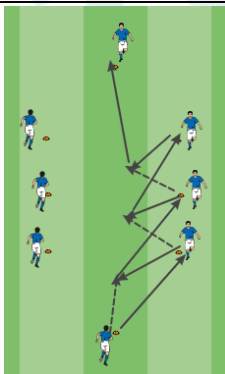
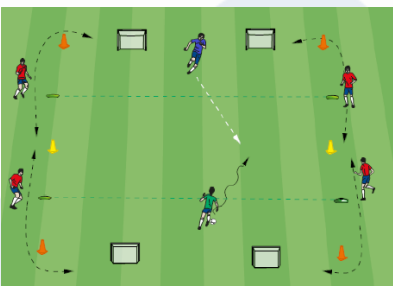
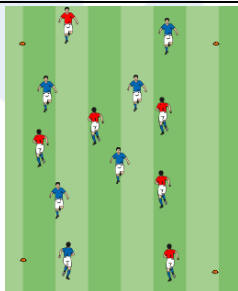
Kolding IF

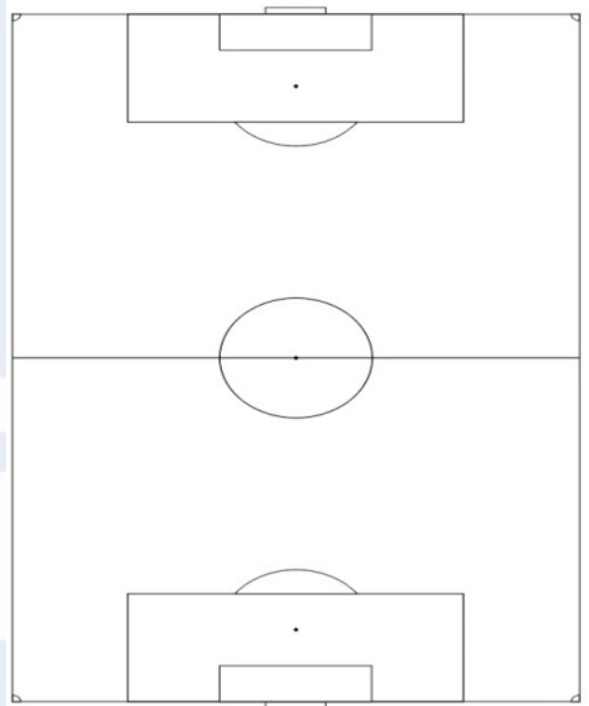
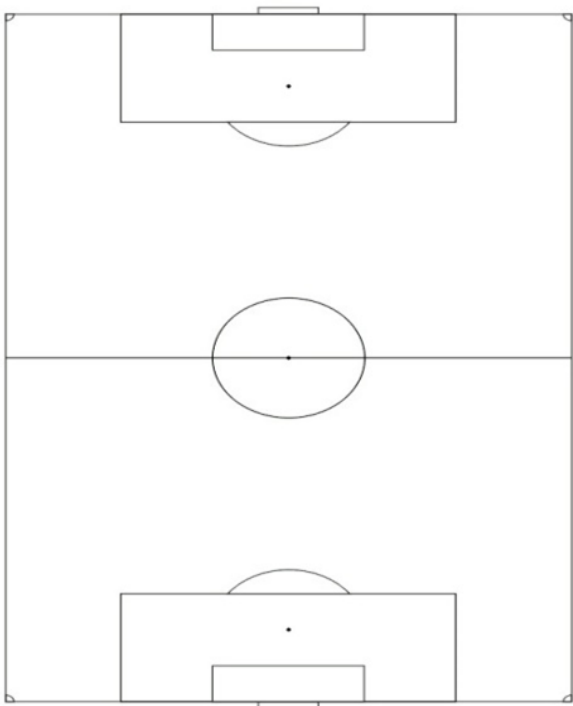
Dato: 13/9 + 20/9

Antal spillere: 12



Teknisk hovedfokus: Pasninger

Øvelse/indhold/progressioner	Illustration	Fokuspunkter	Rollefordeling
Fodboldkoordination - The Valencia Grid		Tid: 15 min	16:30-16:45
<u>Øvelser</u> Cut stepover https://www.youtube.com/watch?v=1-y54SIsB4&feature=youtu.be&t=6s Sole, sole, cut, cut https://www.youtube.com/watch?v=7vKRP3vo7l4&feature=youtu.be&t=7s <u>Progression</u> 1) Skyggepres fra trænerne 2) Sidste minut med maximalt tempo		<ul style="list-style-type: none">• Aktiv berøring efter cut• Temposkift ved retningskift	
Basis teknik – Pasninger – Op/ned/op		Tid: 20 min	16:45-17:05
Bolden spilles som vist på illustrationen, og spillerne løber hen til næste kegle i rækkefølgen. I første variant bliver spilleren ved keglen bredt, mens støttespilleren, søger ind 'under' i støtte centralt. <u>Progression:</u> <ul style="list-style-type: none">- Spilleren søger ind i banen, og støttespilleren holder bredde.- Den ene træner går rundt om banen med to farvede veste som spillerne skal orientere sig efter inden bolden modtages.		<ul style="list-style-type: none">• Hårde og præcise pasninger• Spille med fjerneste ben• Boldforberedelse	
1v1 → 2v2		Tid: 25 min	17:05-17:30
To spillere skal forsøge at score i modstanderens mål. Spilleren der har bolden er sammen med banderne, der har én berøring. Ved scoring skal den scorende spiller ned og røre et mål, mens den anden skal sætte en ny bold i spil fra eget mål. Der kan kun scores i scoringszonen. Der kan både spilles på tid og point. <u>Progression:</u> 2v2		<ul style="list-style-type: none">• Bandespil – spil og løb.• Aktion på aktion	
Spilintelligens (possessionspil)		Tid: 30 min	17:30-18:00
Der spilles 4v4 i den centrale firkant med 2 bander i hver ende. Banderne er neutrale. Det gælder om at fastholde boldbesiddelsen. <u>Progression:</u> <ul style="list-style-type: none">- Bestemt antal afleveringer giver point-		<ul style="list-style-type: none">• Gøre banen stor• Bevægelse uden bold• Aktion på aktion	
Evaluerings og oprydning		Tid: 5 min	18:00-18:05



Målmænd	Forsvar	Midtbane	Angreb	Sygdom/skade

Huskeboksen: