

Træningsprogram: Topcenter Brøndby

Måned: Oktober

Tema: Overtalsspil, driblinger/finter

Tid	Øvelse	Instruksmomenter (vælg 1-2)	Beskrivelse	Antal	
15		Drible mellem pandekager	<ul style="list-style-type: none"> Høj koncentration Bolden tæt på fødderne Arbejde med forreste del af foden 	Der skal dribles mellem pandekager. Der laves forskellige finter/versioner af hvordan spillerne skal drible imellem pandekagerne. Der skal arbejdes med max 3 forskellige versioner under øvelsen.	Max 4 i hver række
20		2v1 med tre aktioner	<ul style="list-style-type: none"> Åben krop Tænke fremad på 1. berøring Spil og løb fremad Skabe overtal Omstillingsparat 	Der spilles 2v1 med 3 aktioner pr. spiller (offensiv, defensiv, offensiv). Der spilles med scoringszone. Spillerne står i køen, med forskellige veste (hver 2. har en anden farve).	8-10
20		Ebbe Sand	<ul style="list-style-type: none"> Åben krop Fjerneste ben Tænke fremad ved 1. berøringen Løb og spil fremad Opsøge pres Omstillingsparat 	Der spilles 3v2. Hvert hold har først en offensiv aktion og efterfølgende defensiv aktion. Tilføj efter 10 minutter, at der både må ligges af og vendes op i banen af kant-spilleren. Husk at tælle mål for holdene	8-12
20		Shortgame 3v3+2	<ul style="list-style-type: none"> Tænke fremad på 1. berøring Spil og løb fremad Skabe overtal 	Der spilles 3v3+2 på afmærket område på 8-mandsmål. Der spilles til 1 min eller to mål. Husk at tælle mål for holdene.	8-14