

## Træningsprogram: Topcenter Brøndby & Topcenter Roskilde

Måned: November

Tema: Pasninger: Før, under og efter

Tid	Øvelse	Instruksmomenter (vælg 1-2)	Beskrivelse	Antal
15		Boxes 5v2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Åben krop</li> <li>• Fjerneste ben</li> <li>• Spil væk fra pres</li> </ul>	<p>Der spilles på afmærket område som er 10x10 meter. Der spilles 5v2. Ved 5-10 pasninger er der ekstra tur til dem som er i midten.</p> <p>7</p>
20		3v3+2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Åben krop</li> <li>• Fjerneste ben</li> <li>• Spil væk fra pres</li> <li>• Spil forbi noget</li> </ul>	<p>Der spilles på afmærket område som er ca. 12x14 meter. Der spilles 3v3+2. Der spilles med fyldende udskiftninger ved boldtab og der er point efter 5-10 pasninger i træk.</p> <p>8</p>
20		Brøndby – Trekant	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Åben krop</li> <li>• Fjerneste ben</li> <li>• Forfinte</li> <li>• Bolde langs jorden</li> </ul>	<p>Der er fokus på pasninger, før, under og efter. Der sættes en trekant op, som kan være mellem 5-15 meter pr. kegle. Dette afhænger af niveau. Der skal laves min 3 forskellige versioner på 20 minutter. Husk at træne begge veje i trekanten, så vi træner højre/venstre.</p> <p>4-8</p>
20		6v6+1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Åben krop</li> <li>• Fjerneste ben</li> <li>• Spil væk fra pres</li> <li>• Spil forbi noget</li> <li>• Hele tiden i bevægelse for boldholder</li> </ul>	<p>Der spilles 6v6+1 på afmærket område. Banens størrelse afhænger af niveau. Der spilles om hvilket hold (gul/blå) som først får 100 pasninger (ikke i træk). Trænerne skal tælle for hvert hold.</p> <p>13</p>