



Opbygningspil

Gruppe: TOP-Center

Dato og tid: 01/11/2019 - 17.30

Varighed: 85 min

Bemærkninger:

Tema: Fase 1-2

Læringsmål:

U10: Bruge begge ben, genkende muligheder (drible ud vs. spille ud/ligetal/ovortal)

U11: Bruge begge ben, skabe muligheder (placering vs. ligetal/ovortal)

U12: Bruge begge ben, udnytte muligheder (positionering, placering, ligetal/ovortal)

Ball Mastery/driblinger/finter

Tid: 17:30

Minutter: 15

Intensitet:



Fodboldkoordination

1. Toe taps
2. Sole taps
3. Triangles
4. Sole-rolls (brug af sålen til at rulle bolden)
5. Brazilians
6. Sole-out push in (rul sål, skub inderside)
7. Balance-øvelser (rul rundt om støttebenet)
8. Pull-push (vrist)
9. Pull-push (inderside)
10. Pull-push (ydside)
11. Jongleringer

Prog.

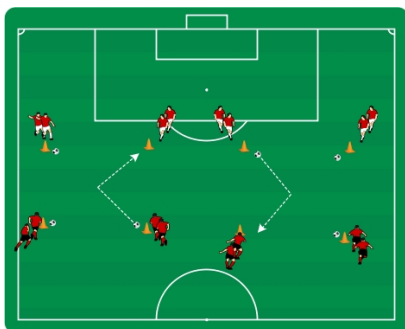
- Tempo
- Øjne væk fra bold
- Som dribling (krav til træning 2)
- Skift bold
- Lad spillerne være kreative ift. driblinger og berøringer på bolden

Aston Villa

Tid: 17:45

Minutter: 20

Intensitet:



Pasninger m. modtagelse

Bolden startes ved en kegle, pasning til valgfri person efter aktion.

1. 1. berøring
2. retningsskift/finte
3. bandespil
4. vending
5. jacks
6. valgfrit
7. med presspiller

Progression er flere bolde i spil

Coaching på orientering, få touch, brug af begge ben, undgå andre (positionering/dribling)

4v4+3

Tid: 18:05 Minutter: 25 Intensitet:



Possessionspil 4v4+3

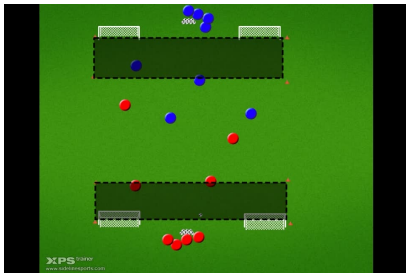
Boldbesiddende hold vil altid være i overtal.
- Hvis boldbesiddelsen mistes skifter bolden blot hold.

Instruktion på positioneringen og placeringen i vores boldbesiddelsesfase

Giv boldholderen mindst 3 afleveringsmuligheder

Horst Wein 4v4/5v5

Tid: 18:30 Minutter: 25 Intensitet:



Spilintelligens

Kan spilles som både 3v3/4v4/5v5

Øvelsen ligner en klassisk kamp, men den spilles med fire tremandsmål (eller keglemål). Spillerne skal ind i scoringszonen for at score. Ryger bolden ud af spil, startes der fra målet af. Scoring bliver belønnet med ny start.

FOKUS:

Træningens tema (øvrige øvelser/tema)

Spil bolden op nedefra

Turde lave finter/skabe plads til sig selv

Differentiering

+ Lave bane eller scoringszone mindre

+ Max. 3 berøringer

- Lave scoringszonen større

- Indsæt joker (som er med boldbesiddende hold)