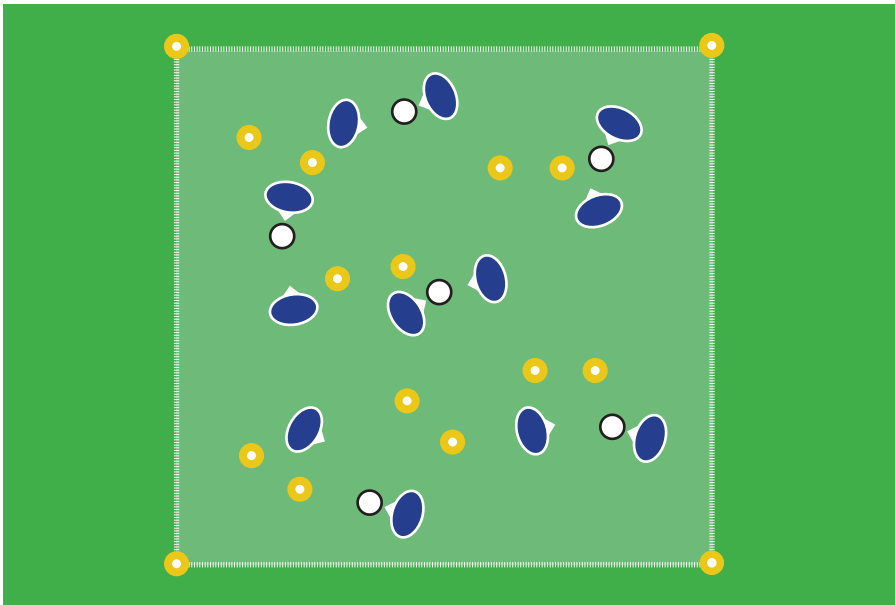


2 OG 2 KAOSPASNING



DBU BREDE



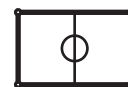
15-20 MINUTTER
2MIN. INTERVAL



8 - 16 SPILLERE



7- 12 ÅR



25 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en typisk opvarmingsøvelse. Her trænes pasninger, 1. berøring og orientering.

Spillerne er sammen to og to, hvor de skal lave pasninger til hinanden igennem de små keglemål, som er placeret rundt på banen.

Øvelsen kan laves hvor man skal spille bolden igennem målene, men man kan også sige at spillernes 1. berøring skal gå igennem målene.

Øvelsen bør køres som korte intervaller af maks to minutter, så de kan holde intensiteten høj inden en kort pause.

FOKUSPUNKTER

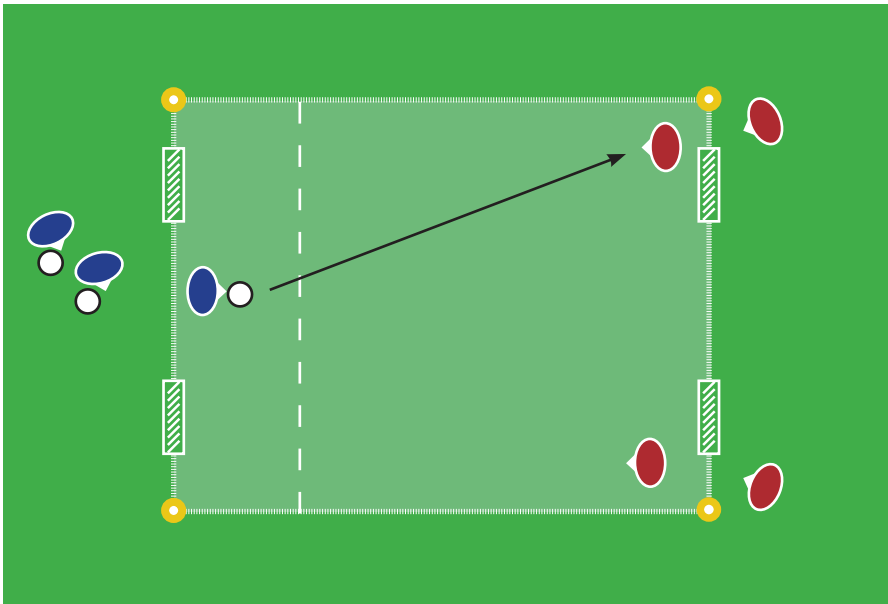
- Orienter sig på de andre på banen
- Låst fodled ved pasning
- god 1. berøring som ikke er for lang

DIFFERENTIERING

- + Højere tempo
- + Mindre mål
- - Lavere tempo
- - Større mål

KONKURRENCE

- Hvilket hold kan få bolden gennem mål flest gange?



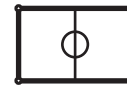
15-20 MINUTTER



8 - 15 SPILLERE



7- 12 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til at træne pasninger med pres og hvornår vi skal spille bolden. Blå spiller rød(valgfri) hvorefter rød skal score i et af de to mål modsat. Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de andre mål. Den stiplede linie er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille bolden ind, inden de må score.

Rød skal forsøge at opsøge presset ved blå og spille bolden på det rigtige tidspunkt, for at gøre det så nemt som muligt for sin medspiller. Rød må også gerne dribble selv, hvis blå kun går efter at dække pasningen af.

Nb. erobrer blå har spilleren ikke en scoringszone. Så her skal rød hurtigt gå i genpres inden blå skyder.

FOKUSPUNKTER

- Holde farten ned mod modstander
- opsøge presset fra blå
- Bolden tæt ved fødderne i driblinger
- Holde sig ude af skyggen

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Have pres bagfra (se video)
- - Lav scoringszonen større

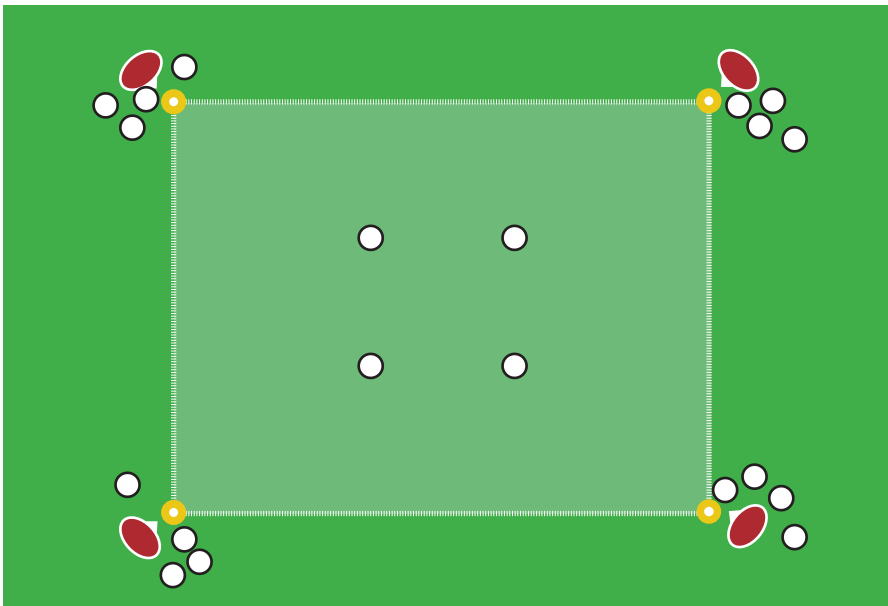
KONKURRENCE

- Hvem kan lave flest mål?
- Spil rød mod blå, begge hold har 20 omgange som offensiv. Tæl sammen til sidst

RAM DE ANDRES BOLDE



DBU BREDE



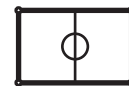
10-15 MINUTTER



6 - 20 SPILLERE



8- 13 ÅR



20 - 20 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger. Boldene i midten af firkanten skal stå på en kegletop. Spillerne skal så forsøge at ramme de andres bolde og den som sidst har sin bold stående på keglen har vundet. Når ens bold er ramt er man ude og må derfor ikke skyde efter de andres bolde mere.

Det er vigtigt at man har mange bolde, så spillerne ikke skal bruge tiden på at hente bolde, men at ramme de andres bolde.

Husk at lave runder hvor spillerne skal bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Lad evt. spillerne være flere på et hold, sådan at man får holdfølelsen med i øvelsen. Husk dog at det kun er en som skyder af gangen.

FOKUSPUNKTER

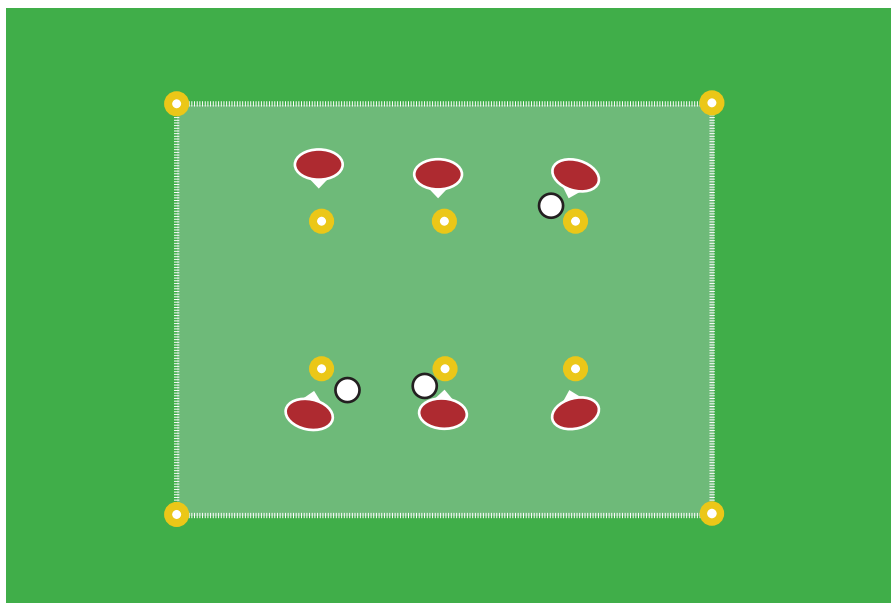
- Støttefod peger over mod bolden man vil ramme
- Låst fodled
- Fart i pasningen

DIFFERENTIERING

- + Lave banen mindre
- - Lave banen større
- - Bruge sit udviklingsben

KONKURRENCE

- Lad holdene have 3 liv, såfremt de kan få bolden på plads inden 5 sekunder



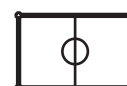
15-20 MINUTTER



6 - 14 SPILLERE



6- 11 ÅR



10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger. Spillerne skal forsøge at ramme hinandens kegler. Hvis de rammer modstanderens kegle får de 1 point. Øvelsen kører 2 minutter og spilleren med flest point - vinder.

Efter hver runde, skal vinderen rykke den ene vej og taberen den anden vej. Derfor kommer navnet Superliga, da banen i den ene ende hvor vinderne rykker hen hedder Superliga og banen i den anden ende hedder serie 6.

Lav eventuelt runder hvor spillerne kun må bruge deres udviklingsben, eller lad det gælde 3 point hvis man rammer modstanderens kegle med sit udviklingsben.

FOKUSPUNKTER

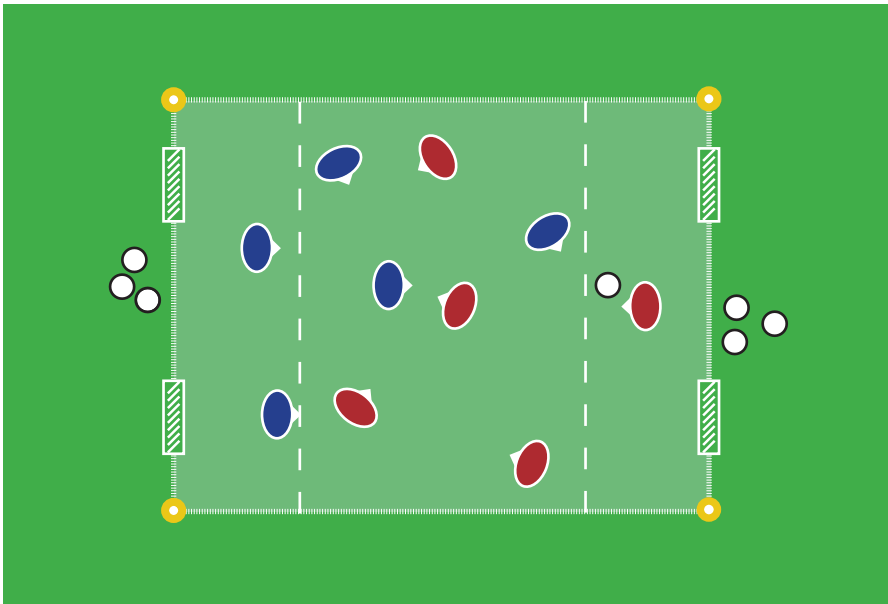
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Låst fodled

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pasning med udviklingsben
- + Man skal sparke til en bold i bevægelse
- - Lave banen kortere

KONKURRENCE

- Hvem vinder i superligaen i sidste runde?



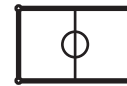
15-25 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



7- 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen ligner en klassisk kamp, men den spilles med fire tremandsmål (eller keglemål) Spillerne skal ind i scoringszonen for at score. Hvis bolden kommer ud af spil startes bolden nede fra egne mål.

Det er vigtigt at slutte træningen af med, at spillerne kan få lov at spille lidt frit, men hold altid fokus på de ting i lige har trænet i tidligere øvelser.

Undgå så vidt muligt at stoppe spillet, men coach spillerne undervejs i øvelsen. Kommer der dog et eksempel på det i lige har trænet er det en god ide at stoppe spillet og spørge spillerne om de så, hvad der skete? Den grå linje er 'scoringszonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Husk at kamp er sjovt og spillerne elsker at give den gas til sidst i træningen. Det er samtidig et godt tidspunkt at træne gode vaner som at spille bolden op nedefra, samt at træne positioner og roller, så udnyt det!

FOKUSPUNKTER

- Fokuspunkter fra træningen
- Spil bolden op nedefra
- Turde lave finter og øve sig
- Fede jubelscener efter scoring

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Maks tre berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Indsæt joker (kun med dem som har bold)

KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribling tæller 3 mål