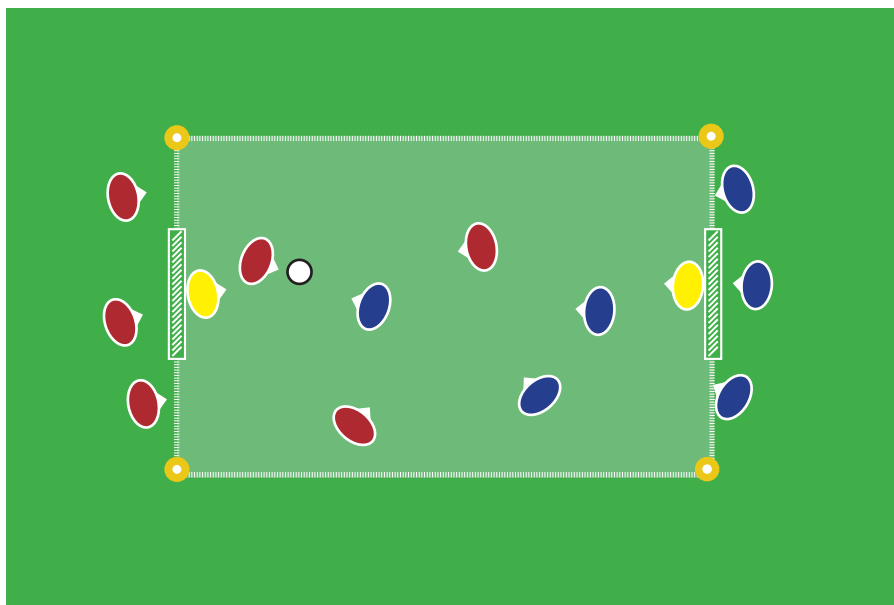


INTERVALSPIL



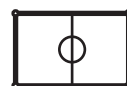
20-30 MINUTTER



10-20 SPILLERE



12- 18 ÅR



25 - 30 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er egnet til at træne presset og specielt det individuelle pres.

Banen er ca. 20x30 m. og med et mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Efter halvandet minut bytter holdene og to nye hold kommer på banen. Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere. Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

FOKUSPUNKTER

- Sprinte i pres
- Blokere
- Beskytte mål
- Individuelle pres (afstand, presvinkel, fodarbejde og tackle på krop)

DIFFERENTIERING

- + Gør banen større
- - Gør banen mindre
- - Keeper må ikke spilles
- - Der må ikke scores på sin første berøring

KONKURRENCE

- Holdet lukker færrest mål ind vinder