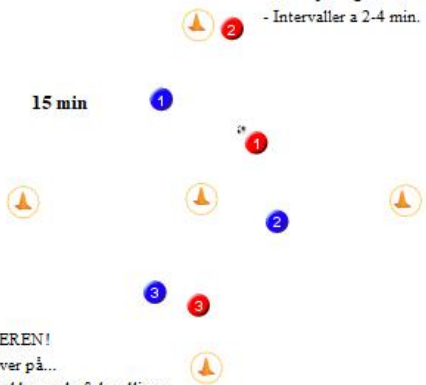


TEMA!
Boldholder & Medspiller

3v3 (4v4) KASTE/GRIBE SMÅSPIL
- Boldholder må ikke gå/løbe med bold (max. holde bolden 2-4 sek.)
- Score på kegler eller i ringe
- Intervaller a 2-4 min.



TRÆNEREN!

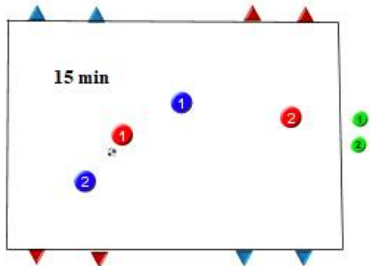
- Observer på...
 - Boldholders valg & handlinger
 - Medspillers valg & handlinger
- Fokus på glæde, sjov & afgørende coachings-input
- Spillerne bliver enige om regler, medmindre de ændrer spiller
- Det skal blive spillernes øvelse

[Klik for at tilføje en beskrivelse](#)

Ramme 4

TEMA!
Boldholder & Medspiller

2v2 + 3v3 SMÅSPIL
Scoring i diagonale mål
Igangsatning fra mål
3 hold i kampe a 2-3 min.



TRÆNEREN!

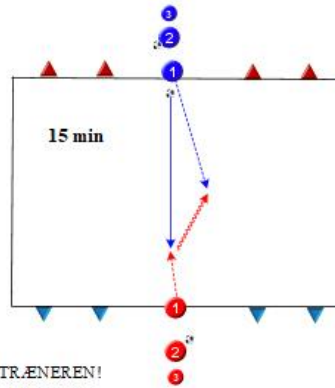
- Observer på...
 - Boldholders valg & handlinger
 - Medspillers valg & handlinger
- Vejlede/coache/instruere i pauser/dem der er udenfor
- Fokus på afgørende input til der skabes effekt fra Boldholder & Medspiller

[Klik for at tilføje en beskrivelse](#)

Ramme 5

TEMA!
Boldholder & Medspiller

2v2 SMÅSPILSØVELSE
BLÅ1 afleverer til RØD1
- Løber i pres
RØD1 angriber 1v1



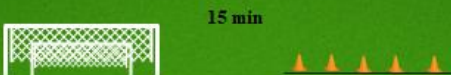
!!Når bolden er ude eller mål
RØD2 eller BLÅ2
- Afleverer = 1v1
- Dribler = 2v2

TRÆNEREN!

- Observer på...
 - Boldholders valg & handlinger
 - Medspillers valg & handlinger
- Vejlede/coache/instruere i pauser/dem der er udenfor
- Fokus på afgørende input til at der skabes effekt fra Boldholder & Medspiller

[Klik for at tilføje en beskrivelse](#)

TEMA!
Undersøge spillernes spark
Undersøge spillernes læringsevne/kompetence



7v7 / 6v6 VINDER-ØVELSE (ILLUSTRATIONSØVELSE)
- RØD scorer i det store mål - tæller deres samlede scoringer
- BLÅ vælter kegler

!!Når alle kegler er væltet, byttes roller
- Holdet med flest scoringer efter 2 runder, vinder



TRÆNEREN!

- Observer på...
 - Scorer spilleren
 - Spillerens valgte sparkform/type
 - Spillerens tekniske/fysiske udførelse
 - Spillerens evne til at fejlfrette sig selv



U11 SPIL/KAMP
- 5v5

U12 SPIL/KAMP
- 8v8

20 min



Træning 1 - Fredag d. 8.11.19

Hovedtema

- ✓ Kend din spiller
 - Undersøgende
 - Observerende
 - Tryghedsskabende

Undertema

- ✓ Boldholder & Medspiller
 - Beslutninger
 - Handlinger

TEMA!

Komme i gang - Glæde!

25 min

A) BOLDKONTROL I MIDTERCIRKEL!

- CFN udfordrer spillerne med boldrytmer, jonglering, mv.

B) PASNINGSLÆG!

4 baner (4 x 7 = 28 spillere)- BLÅ1 afleverer når BLÅ1 har lavet forfinteløb
Konkurrerer mod hinande BLÅ2 afleverer til BLÅ3
CFN styrer forløbet - BLÅ3 starter i skyggen og må ikke stå stille før modt
- krav scoring. BLÅ3 lægger af til BLÅ4
- krav til sparkeformer. - BLÅ4 tilpasser/timer sit løb til afslutning
- osv. BLÅ4 scorer



ROTATION!

BLÅ1 til BLÅ2
BLÅ2 til BLÅ4
BLÅ3 henter bolden og løber bagerst i køen

TRÆNEREN!

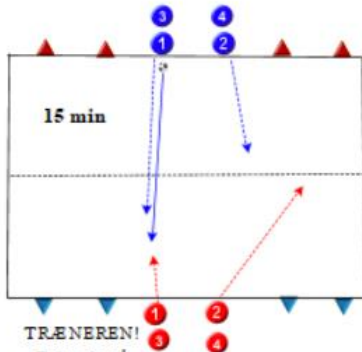
- 1) Sæt hurtigt i gang - Spillerne skal overtage struktur/system - forfinte er ikke vigtig.
- 2) BLÅ2 skal starte bag keglen, men ikke vigtigt om han står på
- 2) Så snart grundstrukturen er på plads, sættes resten på.
- 3) Banerne konkurrerer mod hinanden
- Eka. først til 5 mål.

TEMA!

Boldholder & Medspiller

2v2 SMÅSPILSØVELSE!

BLÅ 1 afleverer til RØD1 eller 2.
BLÅ sprinter i pres.
RØD må score i de 2 røde mål.
Når/hvis bolden har været over midt
- må RØD score i alle 4 mål.
Erobrer BLÅ bolden...
- må BLÅ score i de blå mål.



TRÆNEREN!

- Fokus 1: på...
BLÅ sprinte minimum til midterlinjen
Forhindre RØD i at komme over midten
Forhindre RØD i at score
- Fokus 2: Boldholder & Medspiller
Hvad gør Boldholder?
Kan Medspiller modtage bolden? Hvor?
Fører det til vi kommer til/nærmere scoring?

BEMÆRK!

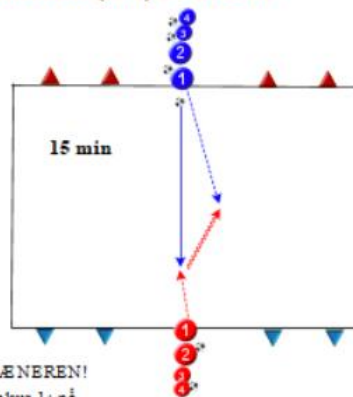
Erobrer bolden over midten...
- må der scores i alle 4 mål.

TEMA!

Boldholder (nr. 2) & Nærmeste

2v2 SMÅSPILSØVELSE!

BLÅ1 afleverer til RØD1
- Løber i pres
RØD1 angriber 1v1



TRÆNEREN!

- Fokus 1: på...
Nærmeste forsvarende spillers handling
Forhindres scoring?
Gælder både i 1v1 og 2v2
- Fokus 2: på RØD2/BLÅ2s rolle...
Parathed (holder øje med spillet)
Handling (drible eller aflevere)

!!!Når bolden er ude eller mål

RØD2 eller BLÅ2
- Aflevere = 1v1 igen
- Dribler = 2v2

KONKURRENCE!

Scores der i...
- Første 1v1, eller
- i 2v2
... opnåes 1 mål.

Vundet kamp = 4 mål.

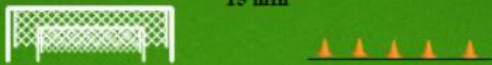
Scores der i...
- Den anden 1v1
... opnåes vundet kamp

TEMA!

Undersøge spillernes spark.

Udfordre & undersøge spillerens værktøjskasse (forskellige spark).

15 min



7v7 / 6v6 VINDER-ØVELSE (ILLUSTRATIONSØVELSE)
- RØD scorer i det store mål - tæller deres samlede scoringer
- BLÅ vælter kegler

!!Når alle kegler er væltet, byttes roller

- Holdet med flest scoringer efter 2 runder, vinder



TRÆNEREN!

- 1) Igangsat 1. runde.
- 2) Ændre præmisser til 2. runde
Eks.
- Tvungen sparkeform (ydside, vrist, inderside, osv.)
- Sparke med det svage ben.
- Osv.

20 min



U11 SPIL/KAMP
3v3 interval



U12 SPIL/KAMP
4v4 interval

Træning 2 - Fredag d. 15.11.19

Hovedtema

- ✓ Kend din spiller
 - Undersøgende
 - Observerende
 - Tryghedsskabende

Undertema

- ✓ Boldholder & Medspiller
 - Beslutninger
 - Handlinger
- ✓ Nærmeste
 - Forsvarende spillers handlinger
 - Forhindrer Boldholder i at score?