

opvarmnings øvelse for 10 spillere, 3:7

Pasnings- og positionsøvelse

Holdet i overtal er altid i boldbesiddelse. Spillerne skal hele tiden sørge for at holde bolden på egne fødder. Den spiller, der evt. er årsag til at bolden erobres, straffes med at bytte plads med den spiller, der erobrer bolden. Skyder en spiller bolden udenfor det afgrænsede område, byttes plads med den fra undertalsholdet, der har været længst tid på holdet.

Øvelsen retter sig mod det flade pasningsspil og indøver evnen til at løbe i position (det tomme rum) samtidig med at spillerne på undertalsholdet tvinges til at kæmpe en vis del ud af bukserne for at komme på overtalsholdet!

Der holdes bolde på sidelinien, så intensiteten holdes oppe konstant



1:1 øvelse, "Først-til-bold".

Træner først og fremmest forsvarerens evne til ikke at buse frem, hvis modstanderen når bolden først.

Scenario 1: Buser han frem alligevel bliver han afdriblet og taber duellen.

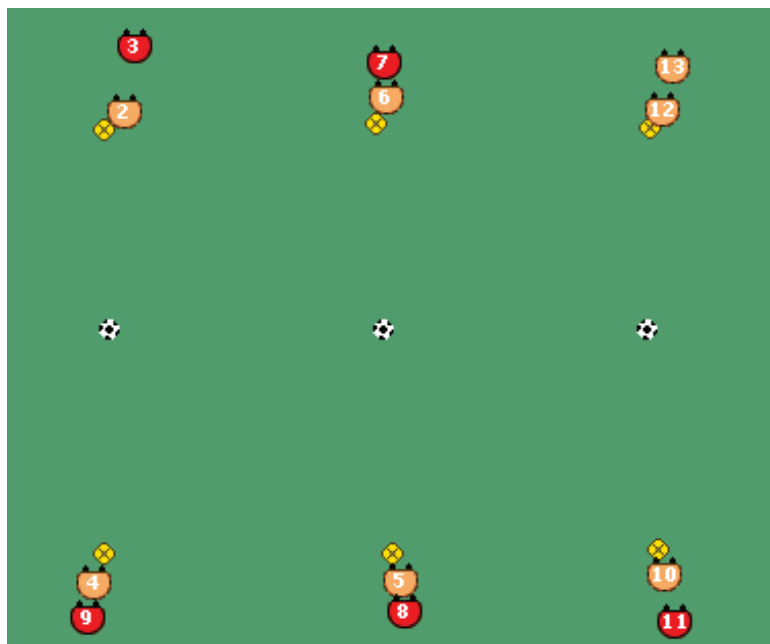
Scenario 2: "Den langsomme" spiller skal istedet lære at afvente modstanderen så han kan bremse dennes fart og presse ham væk fra midten og ud til siden. Når modstanderen forsøger at slippe forbi med en dribbling sættes tacklingen ind.

Scenario 3: Hvis begge spillere bolden samtidig, ender det i "bulder og brag" med en tackling.

Fokus: Defensiv afskærmning af modstanderen - tålmodighed, afvente.

En god "Hovsa-oplevelse" for de fleste ungdomsspillere.

Husk at kalde spillerne sammen efter et par forsøg og spørg, hvorfor de bliver snydt af modstanderen!



Det gyldne skind:

Der placeres et lille mål eller kegle i midten af banen. Derpå ligges en overtrækstrøje eller lign.

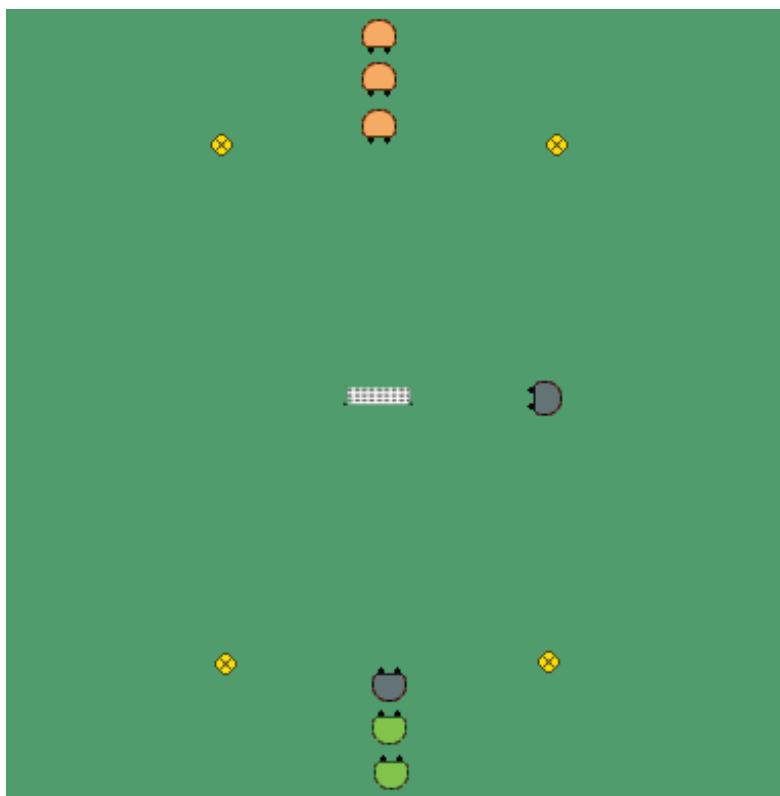
På signal fra træneren, løber én spiller fra hver række ud til "det gyldne skind"(overtrækstrøjen) og prøver at stjæle det før den anden. Den af spillerne der får fat i skindet, skal skynde sig hjem til sit eget hold, inden man bliver fanget af den som ikke fik skindet.

Der er 2 måder at holde "regnskab" på:

- Når man tilbage med skindet, uden at blive fanget, får ens hold et point. Hvis man bliver fanget, får fangerens hold point.
- Hvis det skal være mere socialt, så kan man lade taberen af "duellen" kommer over på vinderens hold. På et tidspunkt, før eller siden, vil alle havne på det samme hold og dermed har alle vundet.

Legen udvikler sig som regel til en taktisk affære, hvor ingen vil tage skindet og står i stedet for og venter på den anden tager det. Hvis man ønsker at komme det til livs, kan man lave tidsbegrænsning, hvori de kan tage skindet.

En sjov lille leg, med lidt hurtighedstræning gemt i.



Det hurtige Y

Denne shortpassing-øvelse fokuserer på flere ting:

- 1) Kvaliteten af de korte afleveringer ved jorden under stress (Sætte fart i bolden; tage fart af bolden o.s.v.).
- 2) Coaching af hinanden, så alle er opmærksomme på de hurtigt skiftende roller.
- 3) Evnen til at orientere sig. Spillerne skal holde øje med begge bolde og de andres løb. En gang i mellem skal tempoet i den ene bold sættes lidt ned, så man bevarer flowet i øvelsen.

Brug 7-9 spillere pr. opstilling og kun 2 bolde (en enkelt bold indtil spillerne er fortrolige med boldmønsteret).

Boldene skal holdes kontinuerligt i gang i det viste mønster med 1. gangsafleveringer. De korte afstande og det begrænsede antal spillere gør øvelsen meget intensiv/svær.

Bemærk at spilleren i keglemålet skal spilles gennem keglerne og efterfølgende løbe bag keglen.

Jo færre spillere (helt ned til 6 spillere), jo mere intensiv.

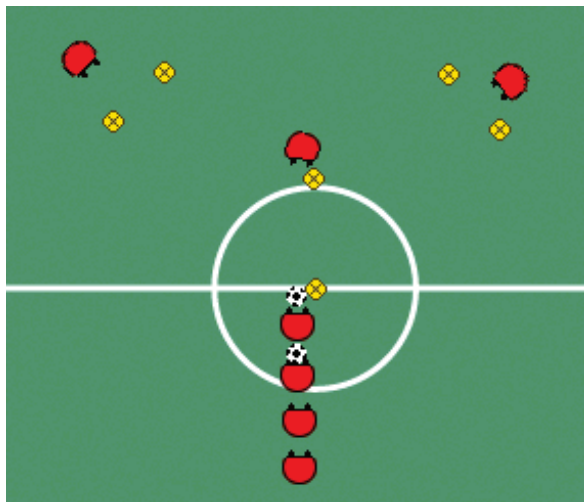
Sværhedsgrad og intensitet kan mindskes ved at øge afleveringsafstande, øge antal bolde og/eller tillade 2 spillere på hver station. Bruger man øvelsen som opvarmning bør den viste opstilling være sidste fase.

Øvelsesopstillingen er en god udgangsopstilling til træning af mange emner:

Med større afstand mellem keglerne kan man træne flere sparkeformer, bl. a. det halvtliggende vristspark.

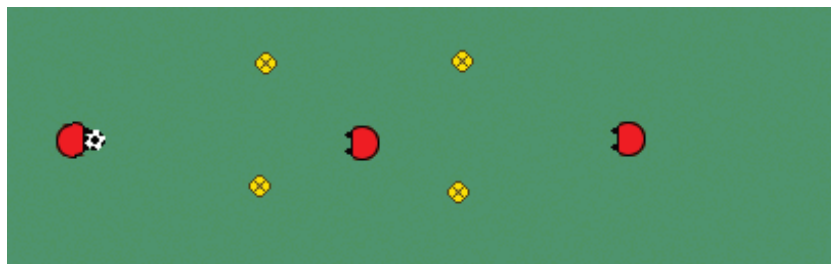
Den kan omdannes til en afslutningsøvelse, hvis sidste aflevering bliver et oplæg til skud.

Man kan træne forsk. typer vendinger på den centrale station.



Første gangs berøringer

Ham der er inde i midten må kun røre bolden to gang, så det vil blive til 1. gangs berøring, det kan man gøre på to måder, første er at man tager bolden med ydre siden, og så svinge omkring så han i næste bevægelse, kan spille til ham der står bagved ham, man kan også godt gøre det med indersiden og så vende rundt og spil ham bagved.



Kryds og bolle

Som det kan læses ud fra navnet, er det en stafet, hvor det lige som i "kryds og bolle" gælder om at få "3 på striben".

10 kegler
2x3 veste (her markeret med blå & orange spillere)

De to hold starter samtidigt. Først løbes tre veste ud, derefter flyttes en vest, fra en kegle til en anden. Der spilles til det ene hold har opnået "3 på striben".

Kræver overblik og kommunikation, og selvfølgelig hurtighed!

Variation:

Man kan dribble ud med bolde til keglene, kræver dog at man har 2x3 forskelligt farvede bolde.



Målmandens udspark

Formål:

Denne øvelse går ud på at øve målmandens evne til at ramme inden for et bestemt område, når han sparker ud. Kan eventuelt også bruges til at øve udkast.

Område:

På en halv abne hvor man har lavet 4 område markeret med kegler.

Antal spillere:

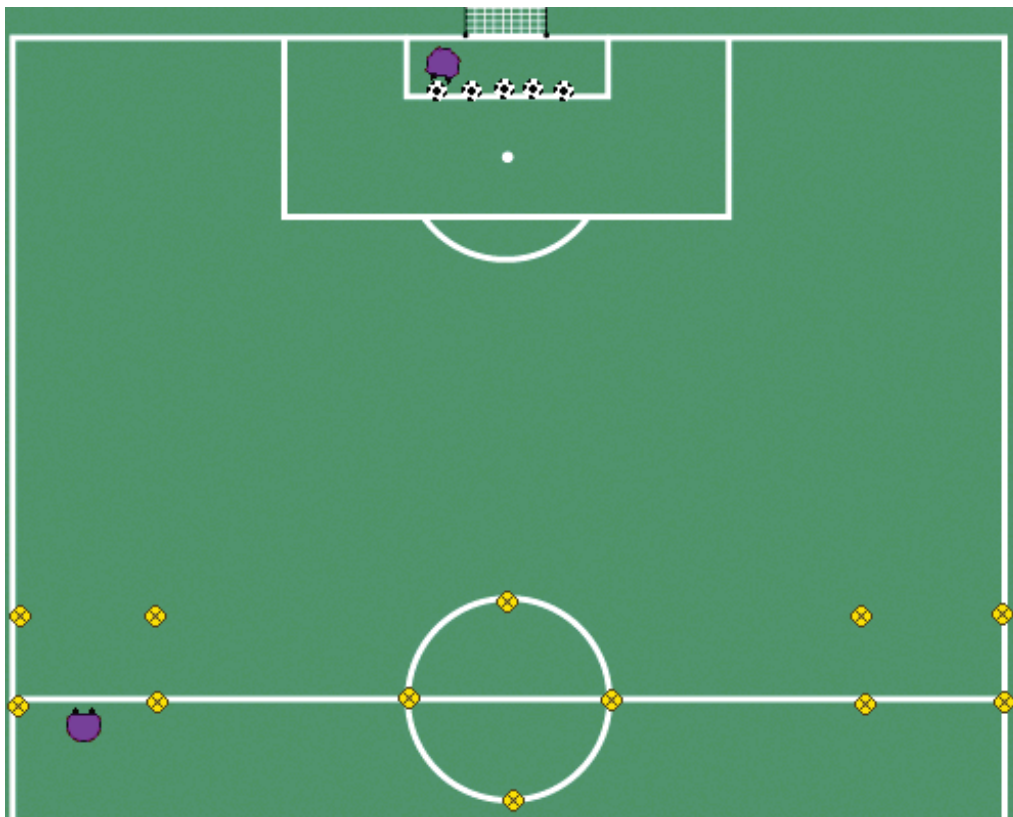
2 målmænd

Materialer:

masser af bolde og 12 kegler.

Udførelse:

Den ene målmænd står ude på banen i det felt som den anden skal ramme. Når den målmænd som begynder har sparket i 15 min byttes der. Hvis amn kun har 10 bolde byttes der efter 10 forsøg.



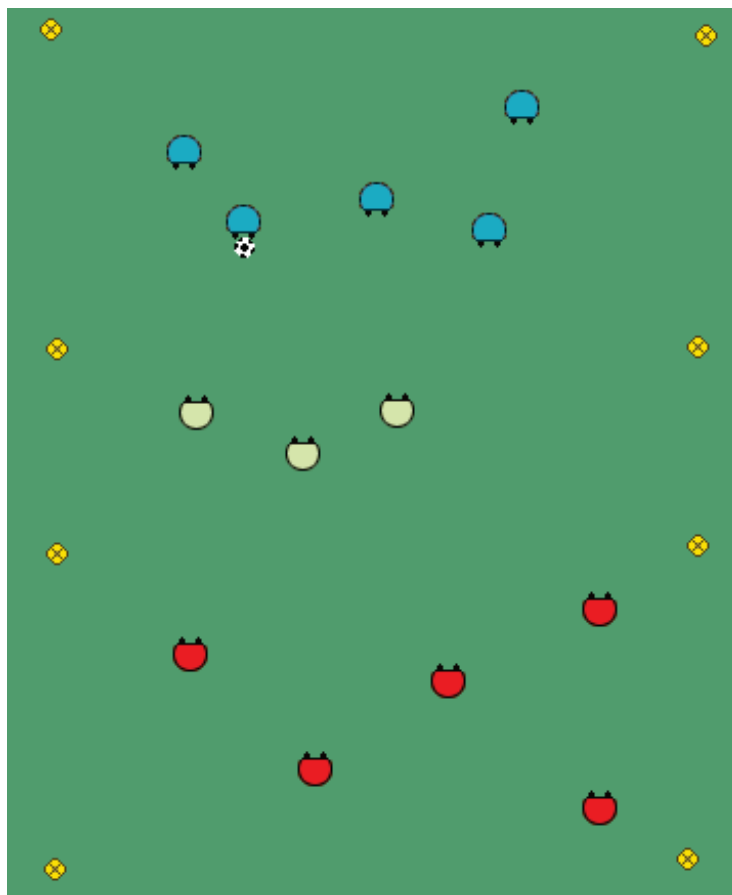
Overtalsspil i endezonerne.

Træner overtalsspil og åbning til frit område med lang aflevering.

Spillet sættes igang ved at et af holdene i endezonerne sparker bolden gennem midtsonen. Bolden må ikke røres i denne zone. Så snart holdet i modtagerzonen har modtaget bolden, må presspillerne (spillerne i midtsonen) angribe.

Modtagerholdet spiller sig i position til en lang aflevering til den modsatte endezone. Modtagerholdet skal spille sig fri af presspillerne og retvendt til den lange aflevering. Efter en aflevering gennem midtsonen, angriber presspillerne nu i den anden endezone.

Antal af presspillere og berøringer kan varieres for at tilpasse sværhedsgrad og intensitet.



Pasningspil op-ned-ud-langt

pasningspil med fokus på modløb og at den afleverende spiller søger spilbar position
2 spiller kort bold til 3 der rykker mod bolden ,3 spiller en tværpasning tilbage til 2 og rykker modsat , 2 slår en lang aflevering til 4 og løber frem mod 4 , 4 spiller tilbage til 2 og spurter til 2 udgangspunkt , 2 spiller mod 5 der rykker mod bolden og spiller kort bold til 6 der rykker mod bolden og spiller en tværpasning til 5 og rykker modsat til 4 udgangspunkt ,5 spiller lang bold til 3 OSV. 2 skal tilpasse sit fremløb mod 4 så han ikke kommer længere frem end den kegle som 6 står ved da det er hans næste stop.

Det er vigtigt at den spiller der skal modtag tværpasningen ikke løber fremad men udad for at få en god spilvinkel



Presspil og boldbesiddelse

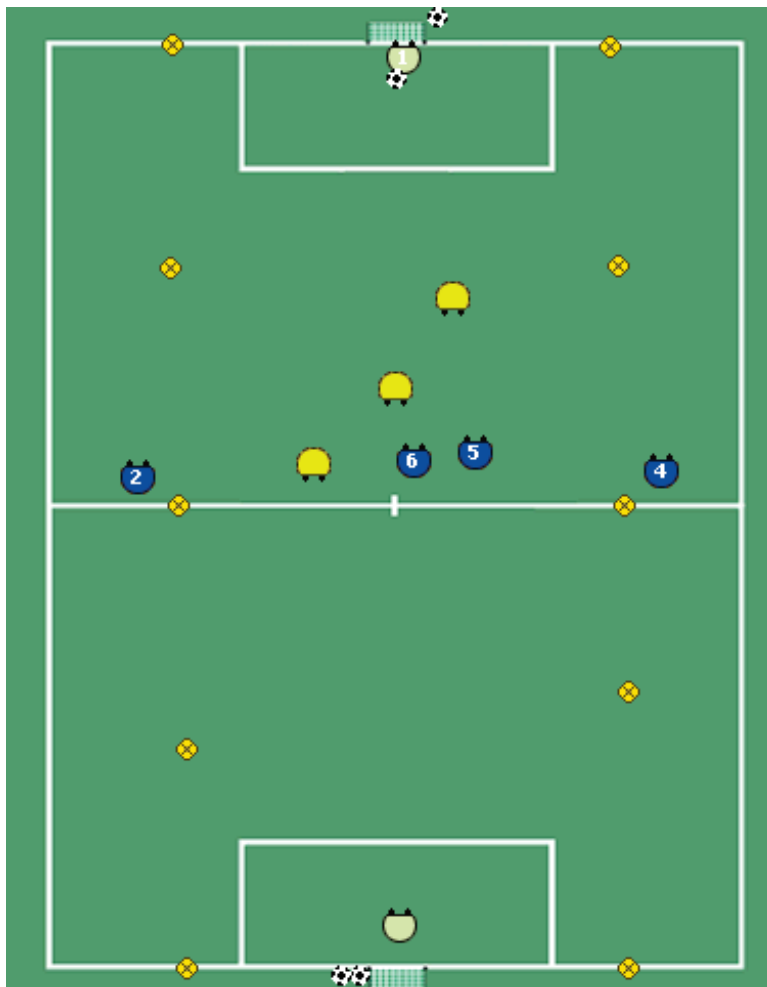
Bane: 7 mands med tydelig markering af 2 grøfte
Spillere: 2 målmænd og op til 10 markspillere.

De blå spillere er "på hold" med de 2 målmænd og agerer forsvarsspillere, som har til opgave at besidde bolden. 1-2 blå spillere i hver grøft (afhængig af alder og niveau). Grøft-spillerne må ikke søge ud af grøften ligesom de gule ikke må opholde sig i grøften. De blå spillere har til opgave at fastholde bolden. D.v.s. at spille bolden rundt og holde den i egne rækker.

De gule er angribere og skal presse forsvarsspillerne og målmændene til at begå fejl. Når en gul fanger bolden, må de gule score i begge mål.

Forsvarerne, de blå, kan "tjene" points for hver 5 eller 10 afleveringer i træk.

Variationer: Målmændene må tage med hænder i grundspillet, gør spillet langsommere, men sætter fokus på målmændens evne til at igangsætte
Målmændene må kun kaste bolden i spil
Markspillerne har begrænsede antal berøringer
Krav om f.eks. inderside afleveringer



RYEs Pasningsøvelse

Der skal i denne organisation bruges

4 kegler

5 spillere

1 bold (evt. en reserve)

Keglerne opstilles med ca. 10-15 meters afstand afhængigt af niveau og evne til at få fart i afleveringerne.

Træningstemaer kan være:

PASNINGER

- inderside
- præcision
- fart i pasningen.

AFLÆG

- dæmpe bold med høj fart
- får den rigtige vinkel (45°) på aflægget

VENDINGER

- hurtige vendinger i begge retninger
- temposkift

OP-NED-OP

- basal intro til op-ned-op i pasningsspillet
- bevidstgøre om spil på 3. mand
- gøre spillerne opmærksomme på vigtigheden af at flytte sig efter pasning

FORKLARING

Første spiller afleverer med hård inderside til 2. spiller, der har front mod ham. Spillerne viser med sit løb (evt. pege) til hvilken side afleveringen skal falde.

Afleveringen dæmpes med behersket 1. gangs aflevering ud i en vinkel af 45°. Den første spiller løber frem mod bolden og afleverer med hård, præcis 1. gangs pasning (hård inderside) bolden lige på 3. spiller, der også har front mod ham.

1. spiller overtager 2. spillers plads. Da 2. spiller laver vending og løber frem mod 3. spiller, viser hvor pasningen skal være og modtager aflæg (45°). Derefter spiller 3. spiller bolden op på 4. spiller, der har front mod ham og løber ned bag 4. spiller.

3. spiller vender sig og gør klar til at modtage hård præcis pasning og lægge den af....osv.

Øvelsen kører herefter dynamisk.

INSTRUKTIONSMOMENTER

- Gode, korrekte inderside afleveringer med god fart
- Parathed med lavt tyngdepunkt hos spilleren, der skal modtage bolden

- God boldkontakt og fleksibilitet i den fod, der skal dæmpe den hårde pasning.
- 45° vinkel på aflægget (den dæmpede pasning)
- Hurtig vending
- Temposkift

ALTERNATIVER

Såfremt spillerne ikke magter 1.gangs pasninger, kan der arbejdes med god 1. berøring (den 1. berøring, når man selv skal have den næste).

Byg øvelsen stille og roligt op. Lad evt. spillerne gå den igennem, hvor bolden kastes til hinanden, så de fornemmer løbebanerne i øvelsen.

Samme organisation kan benyttes til at træne andre tekniske færdigheder. Afstanden mellem keglene og antallet af spillere kan ændres for at henholdsvis øge og sænke de fysiske krav til øvelsen.

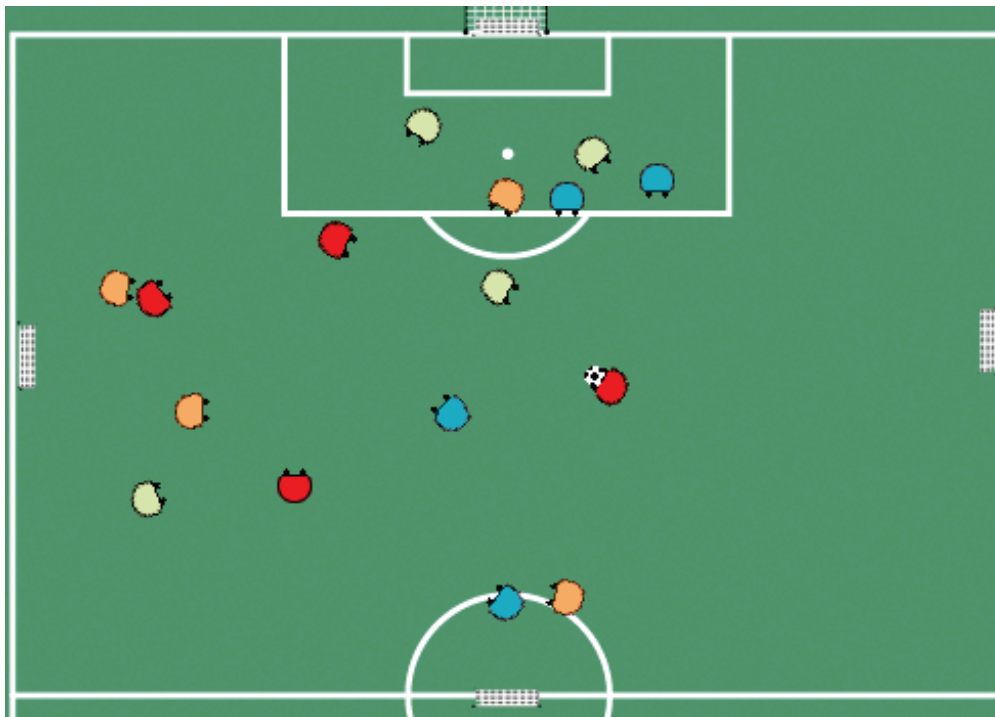
Øvelsen er velegnet til teknisk træning såvel som til de taktiske elementer i hurtigt pasningsspil, op-ned-op mm. Det er dog vigtigt, at man som træner holder fokus på én max to ting af gangen og at disse så vægtes i afviklingen og i den coaching, der foregår.



Spil til 4 mål

rød og blå hold er sammen grøn og gul hold er sammen der er 4.mål på banen
rød og blå hold skal score i venstre og målet for enden af banen men forsvarere
højre og målet i midter cirklen og grøn og gul modsat dette vil give træning i om
stilling fra forsvar til angreb og omvend.

man kan gøre det svære ved at sige at blå kun må aflevere til rød og omvend
det er en god ide at lægge målene ned da det vil gøre det svære at score på
langskud.



Tagfat øvelse

Tre eller flere helle-områder, afhængigt af antal spillere.

Der må kun stå en spiller i hvert helle-område, men hvis en ny spiller løber ind i helle-området, skal den forrige spiller løbe ud. Denne spiller skal nu finde et nyt helle-område.

