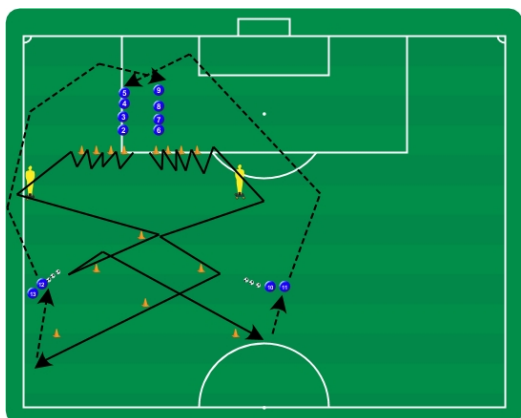




Agilityopvarmning

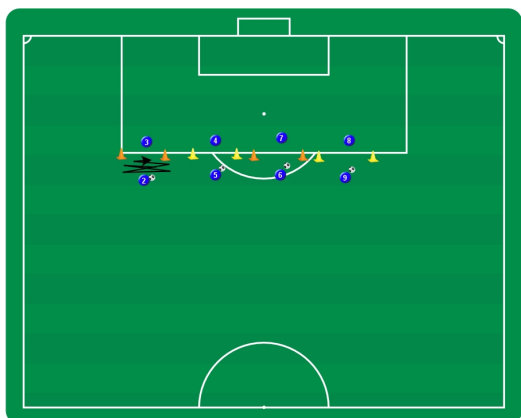
Tid: 17:00 Minutter: 8



NF

Fodbarbejde

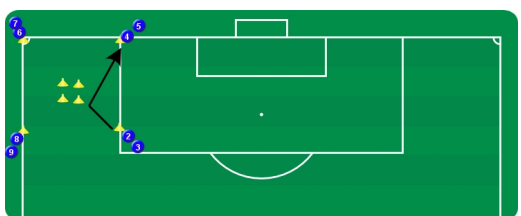
Tid: 17:08 Minutter: 8



TB

Stor firkant / Lille firkant

Tid: 17:16 Minutter: 8



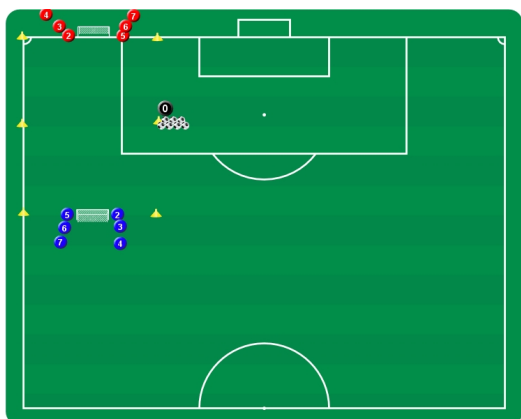
Twist + Ronaldo chop - MS

Storfirkant - Lille firkant

Spiller dribler mod keglen og laver den ønskede færdig og afleverer bolde og løber efter bolden.

2v2 - pres/støtte

Tid: 17:24 Minutter: 18



TB

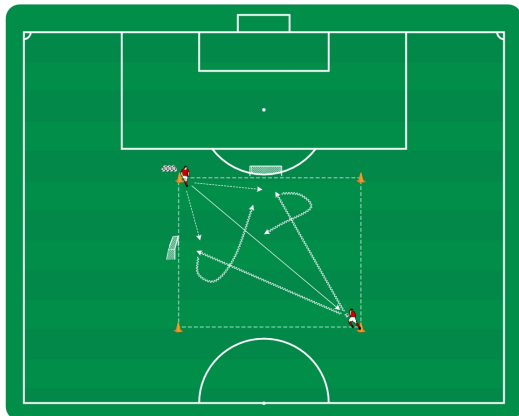
Der spilles 2 mod 2.

Der må først scores over midten

Fokus: Presspillerens rolle - Tæt i pres, blokering

Støttespillerens rolle - Lukke i mellem, forberede løb til pres, kommunikation.

Der spilles med belønning, får bolden igen hvis man scorer. Hvis bolden spilles ud af banen, får modsatte hold bolden. (Blå sparker den ud, rød får bolden)



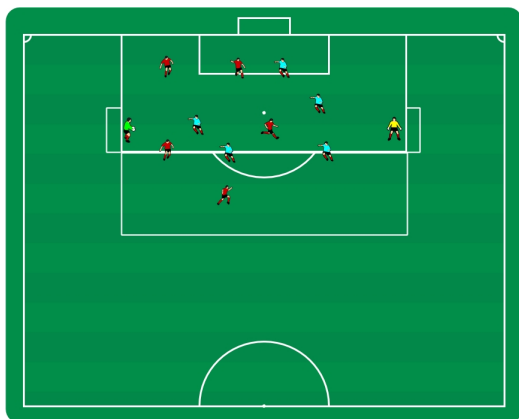
NF

Læringsmål: Udnytte retningskift til at komme væk fra sin modstander og skabe plads til sig selv.

Regler: Bolden spilles til den angribende spiller, som angriber bolden, med retning imod et af målene. Den forsvarende spiller kommer fra køen hvor boldene er og løber ind og forsvarer, så snart bolden er spillet. Kan den angribende spiller ikke score i et mål, skal der bruges retningskift til at komme fri, til at kunne score i det andet mål.

Kampe og regler

Tid: 18:00 Minutter: 20



NF - MS

Spil 5:5 eller 6:6 på afgrænset bane. Laves f.eks som på tegningen - passer godt til 6:6

Regler for kampe:

- Målmanden SKAL altid spille bolden fladt ud
- Indkast giver igangsætning fra målmand
- Altid ud ad skyggen
- Der SKAL være adresse på aflevering (Ikke sparke fremad i blinde)
- Vend fremad i banen hvis du kan (orientering)
- Hurtige frispark (nærmeste spiller tager sparket)

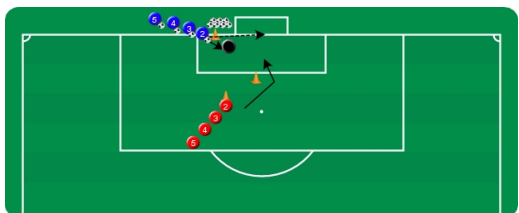
Der dømmes frispark, hvis en af ovenstående regler brydes (trænervurdering)

Når spillerne kender reglerne til bunds, så glider spillet let.

Der kan så indsættes ekstra fokuspunkter fra den pågældende træning. F. eks. at der gives mål for eksempelvis succesfuldt udførte bestemte finter 1:1

Heading game

Tid: 18:20 Minutter: 10



Hold a - chipper bolden i hænderne på træneren og løber ind og er målmand
Hold b - løber når bolden er chippet og runder keglen og forsøger at score