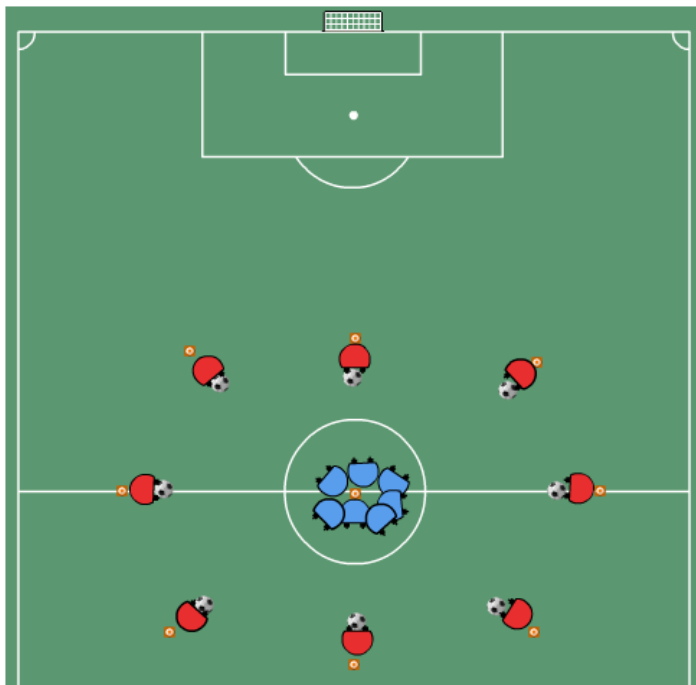


Koordination: "kaosøvelse med servere"

Illustration 1



Beskrivelse

Der løbes fra midterkegle (startkegle) til server i rundkreds, hvor der udføres teknisk øvelse.

Derefter løbes retur til midterkegle og startes forfra (dog løb til ny server).

Der må ikke løbes til samme server 2 gange i træk.

Der skal løbes retur til midterkegle inden der søges ny server.

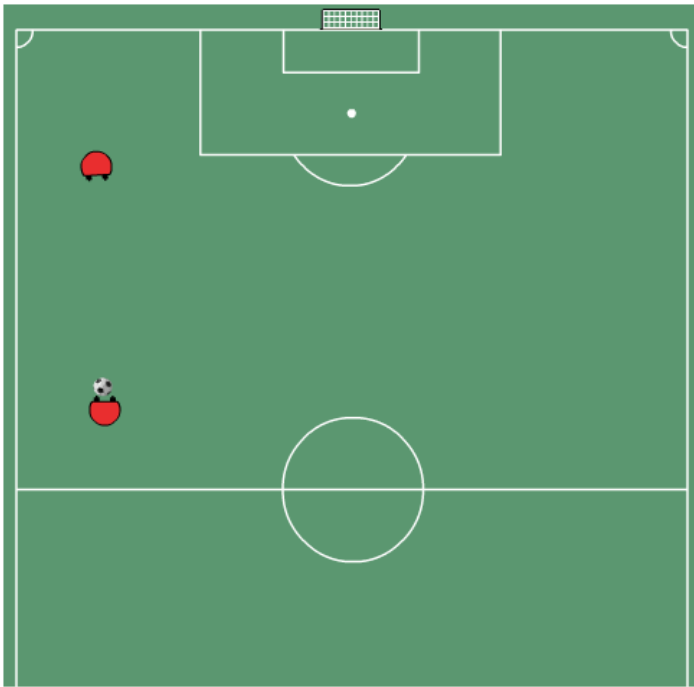
Rotation på tid (2-3 min.)

Variationsmuligheder

1. Alm. pasning
2. Alm. pasning med dobbelt touch, h/h, v/v, h/v, v/h
3. Modtagning med yderside + bagom støtte + pasning retur med modsatte fod
4. Modtagelse + rytme ml. fødder + pasning retur
5. Lår + flugt
6. Bryst + flugt
7. Bryst + head
8. Head stående
9. Head afsæt
10. Dobbelt head
11. Head + flugt
12. Touch imod server + vending mod midterkegle + vending mod server + pasning retur
13. Modtagelse + dribling til server i maks. fart

Koordination: 2 om 1 bold

Illustration 1



Beskrivelse

2 om 1 bold med ca. 3 m afstand.

Der kastes og spilles bolde til hinanden.

Variationsmuligheder

1. Alm. pasning
2. Alm. pasning med dobbelt touch, h/h, v/v, h/v, v/h
3. Modtagning med yderside + bagom støtte + pasning retur med modsatte fod
4. Modtagelse + rytme ml. fødder + pasning retur
5. Modtagelse + rytme ml. fødder + dreje omgang + pasning retur
6. Lår + flugt
7. Bryst + flugt
8. Bryst + head
9. Head stående
10. Head afsæt
11. Dobbelt head
12. Head + flugt
13. Touch imod server + vending mod midterkegle + vending mod server + pasning retur
14. Modtagelse + dribling til server i maks. fart

**Koordination / hurtige fødder og speed development
(4 grupper i kryds)**

Illustration 1 (uden bold)

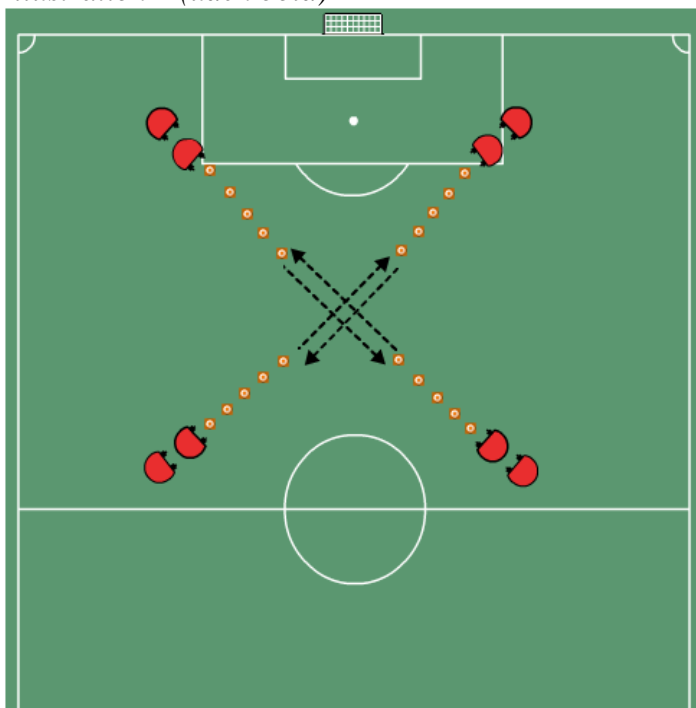


Illustration 2 (med bold)

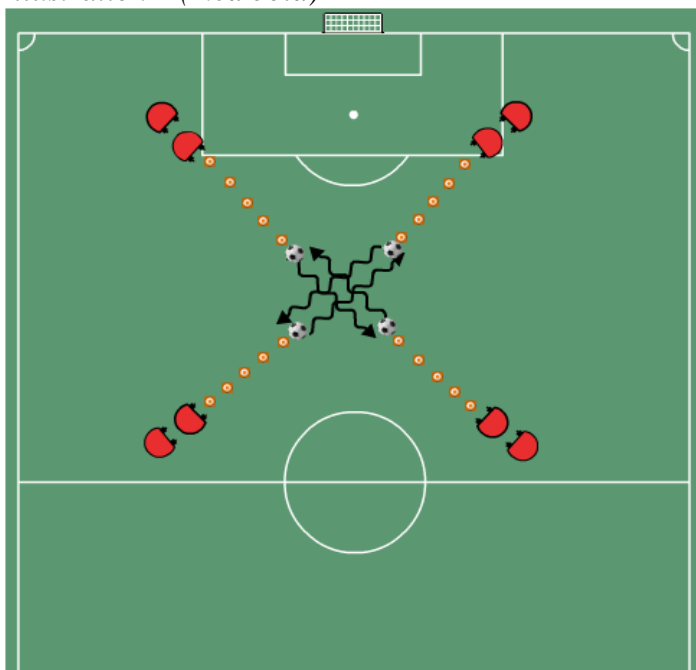


Illustration 3 (med bold + vending)

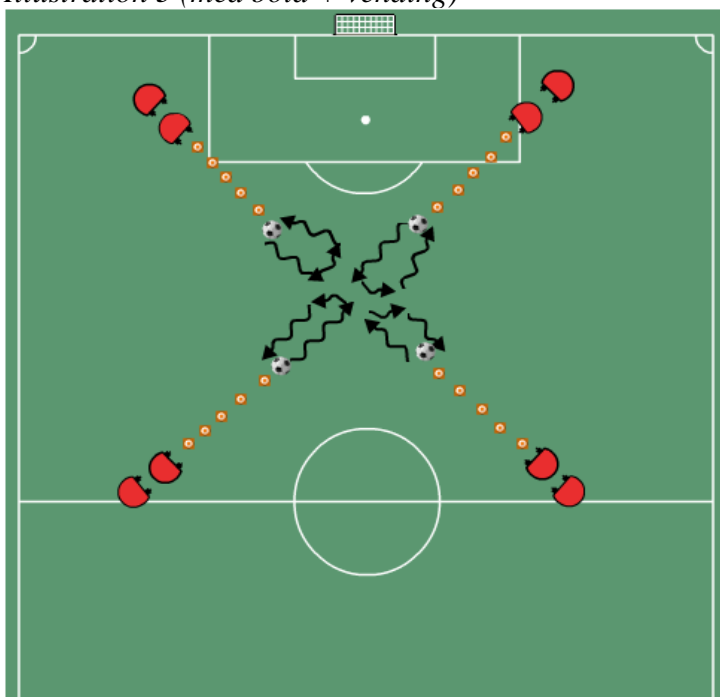
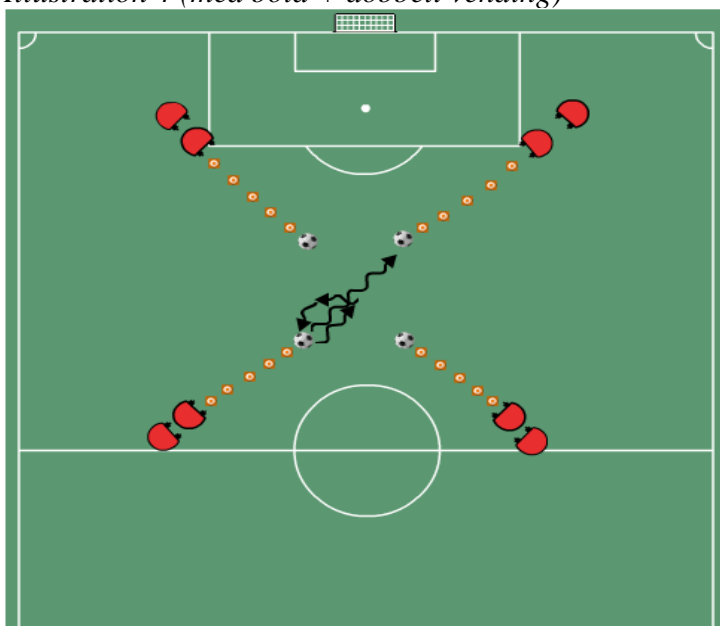


Illustration 4 (med bold + dobbelt vending)



Beskrivelse:

Spillerne fordeles i 4 grupper bag 5-8 toppe (eller stige) i krydsopstilling (se illustration 1)

Der arbejdes med koordination / hurtige fødder, dribling / finte og vending.

Spillerne laver fodarbejde på toppe hvorefter der løbes / dribles diagonalt (til modsatte række, se illustration)

Altid 4 spillere i gang pr. tur (anden spiller i hver række starter med fodarbejde, når spilleren foran denne rører bolden, 1 berøring)

Variationer:

1. uden bold (illustration 1)
2. med bold (illustration 2)
3. med bold + enkelt vending (illustration 3)
 - a. her starter anden spiller i rækken, når spilleren foran ham vender midt i opstillingen
 - b. her løbes retur i egen række (se illustration 3)
4. med bold + dobbelt vending
 - a. her starter anden spiller i rækken, når spilleren som denne skal modtage bolden af udfører sin anden vending.
 - b. Første vending udføres midt i opstilling. Anden vending udføres foran egen opstilling (illustration 4)

Fokuspunkter:

Tempo (flyt fødder + bold)

Aktive 1. berøringer

Orientering

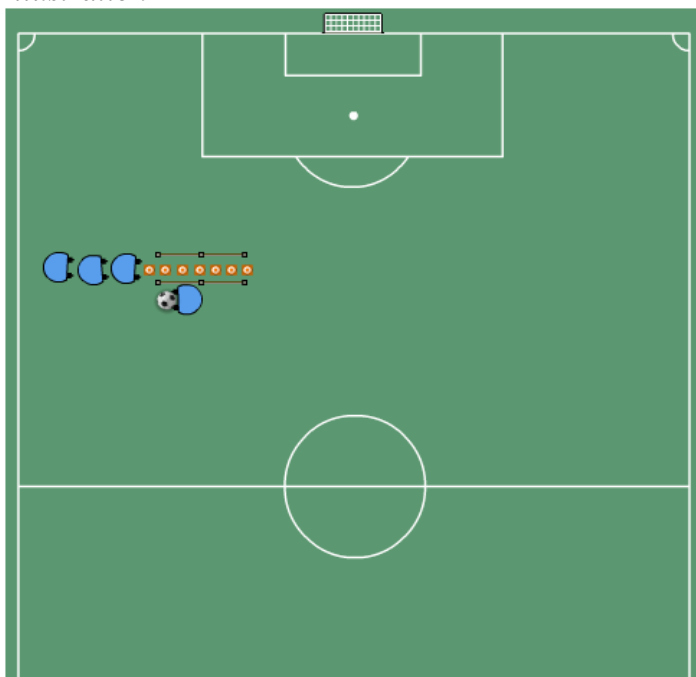
Brug begge fødder på bolden

Levering (boldovertagelse / tråd på bolden)

Vending: - Cruyff (bagom støtteben)
- Twist-off yderside/inderside
- Slap step-over (Okocha)

Koordination og hurtige fødder. 2 om 1 bold i stige

Illustration 1



Beskrivelse

2 om 1 bold i koordinationsstige

Der arbejdes med koordination, hurtige fødder og basis boldkontrol

Variationsmuligheder

1. Fremad og fod
2. Fremad og lår + fod
3. Ud/ud-ind/ind og fod
4. Slide og lår + fod
5. Slide og bryst + head / fri

Kan laves uden bold:

1. Fremad 2 steps
2. Ud-ud/ind-ind
3. Slide
4. Sidevejs 2 steps

Fokus- og vejledningpunkter

Fodarbejde

Lavt tyngdepunkt

Reaktion

Fokusering / koncentration

Gode kast fra server

Coerver footwork ml. toppe

Illustration 1



Beskrivelse

Spillere fordeles mellem toppe af samme kulør. Alle kigger i samme retning.

Én bold pr. spiller.

Der arbejdes på linien med hurtige fødder, rytme og basis kontrol.

Variationer

1. Rytme uden bold
2. Rytme med bold mellem indersider (samme bevægelse som ovenfor)
3. Pull-push
4. Pull-push behind med touch
5. Pull-push behind uden touch
6. Rytme med bold mellem indersider
 - a. Alle øvelser kan laves med uden boldskifte (finde ny bold på signal)

Fokus- og vejledningspunkter

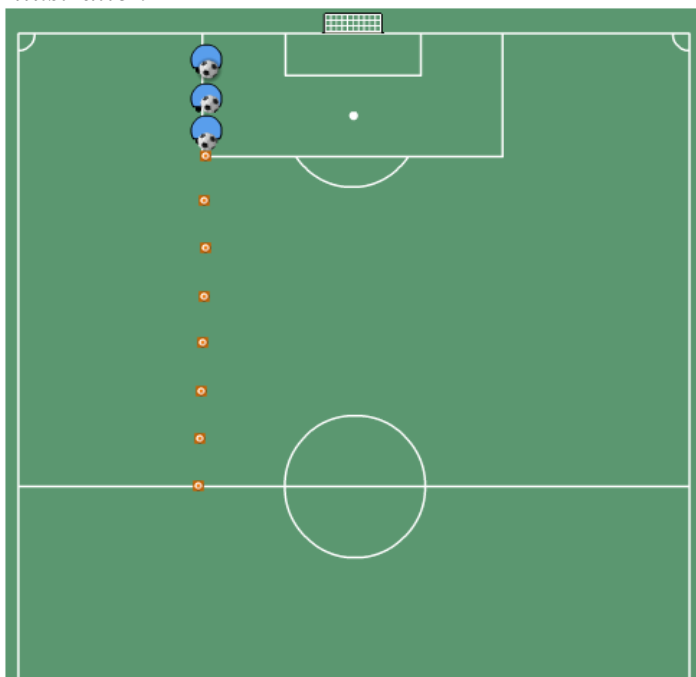
Lavt tyngdepunkt (led i mellemstilling, bøj i knæene)

Brug armene

Orientering

Basis dribling, rytme og fodarbejde

Illustration 1



Beskrivelse

8 toppe med 3 fods afstand. Én bold pr. spiller. Der dribles zigzag igennem fast opstilling.

Variationsmuligheder

1. inderside 2 touch
2. yderside 1 touch
3. yderside / yderside / inderside h/v
4. yderside / inderside h/v 2 touch
5. yderside / inderside sammenkobling
6. fodsålsrul + touch h/v
7. pull-push h/v
8. pull-push behind + touch h/v
9. rytme mellem inderside

Fokus- og vejledningspunkter

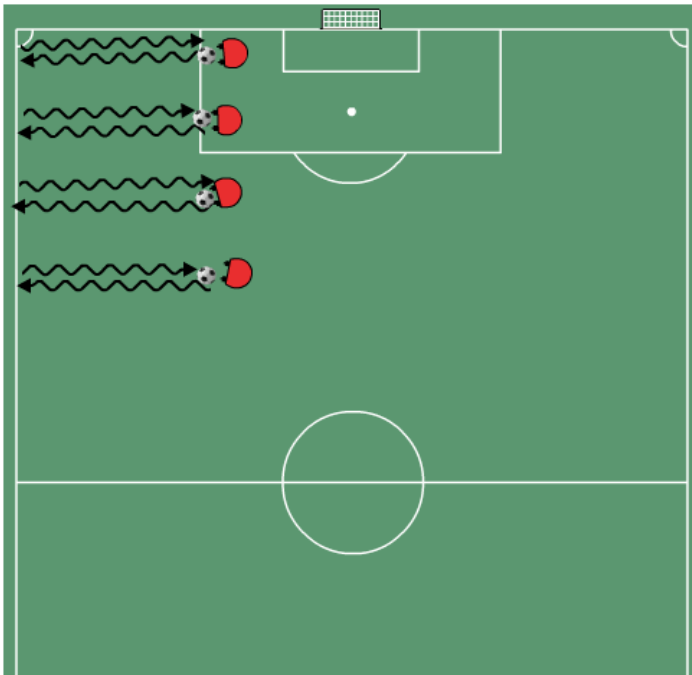
Lavt tyngdepunkt (led skal være i mellemstilling)

Fodarbejde (flyt bold + fødder)

Balance

Basis dribling, rytme og fodarbejde: "Vendelinie"

Illustration 1



Beskrivelse

Én bold pr. spiller. Der arbejdes med basis dribling, rytme og fodarbejde mellem kant af straffesparksfelt og sidelinie. Der vendes automatisk ved linier (se illustration 1)

Variationsmuligheder

1. fri dribling h/v
2. yderside 1 touch
3. yderside / yderside / inderside h/v
4. yderside / inderside h/v 2 touch
5. yderside / inderside sammenkobling
6. fodsålsrul + touch h/v
7. pull-push h/v
8. pull-push behind + touch h/v
9. rytme mellem indersider
 - a. vendinger: Cruyff, Twist-off yderside / inderside, slap step-over (Okocha)

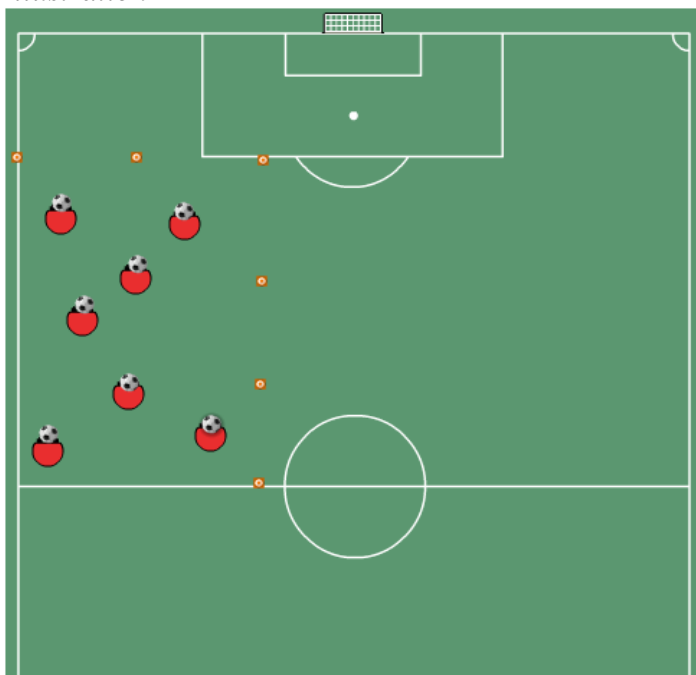
Fokus- og vejledningspunkter

Lavt tyngdepunkt (led skal være i mellemstilling)

Fodarbejde (flyt bold + fødder)

Driblekaos i "grid"

Illustration 1



Beskrivelse

Der arbejdes med koordination, hurtige fødder, dribling / finte og rytme i kaosstilling.

1 bold pr. spiller

Variationer

1. rytme med / uden bold
 - a. med / uden bevægelse
2. fri dribling h/v + Cruyff
3. yderside 1 touch + Cruyff
4. yderside / yderside / inderside h/v + Cruyff
5. yderside / inderside h/v + Cruyff
6. yderside / yderside sammenkobling
7. Pull-push h/v + Cruyff
8. Pull-push behind + touch h/v
9. Slap step-over "Okocha"
10. Twist-off yderside / inderside
11. Knæ til bold
12. kombination af ovenstående med / uden boldskifte

Fokus- og vejledningspunkter

Orientering

Angribe ledigt rum

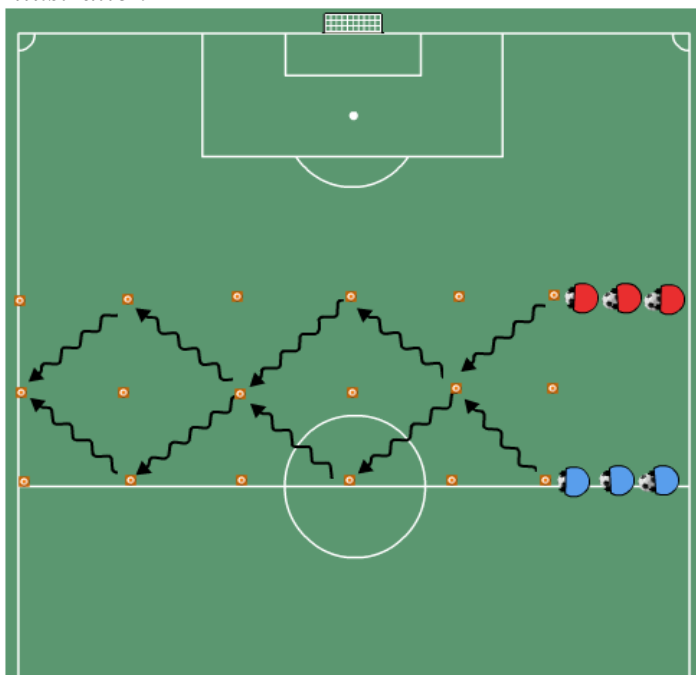
Tyngdepunkt / balance

Vendinger

Tempo (flyt fødder + bold)

Basis dribling, rytme og fodarbejde: ”Zigzag-bane”

Illustration 1



Beskrivelse

Spillerne fordeles som på illustration 1. Der arbejdes med dribling/finte, rytme og retningskift på zigzag-bane.

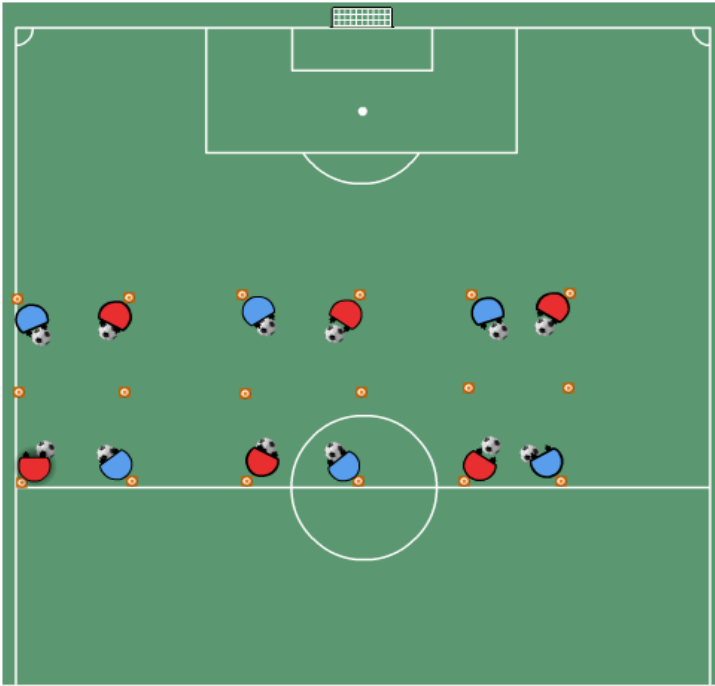
Variationsmuligheder

1. Fri dribling
2. Yderside 1 touch
3. Inderside / yderside h/v
4. Yderside / yderside / inderside
5. Yderside / inderside sammenkobling
6. Fodsålsrulning
7. Pull-push
8. Pull-push behind
9. Rytme (inderside)
10. Finte (her udføres forskellige finter på inderste kegle)
 - a. Drag-push
 - b. Scissors enkelt / dobbelt
 - c. Slap step-over
 - d. Twist-off yderside / inderside

DRIBLING / FINTE OG VENDING

Basis dribling, rytme, fodarbejde og vending: ”driblekant”

Illustration 1



Beskrivelse

Der dribles diagonalt i firkant med 4 spillere (på signal)

Variationsmuligheder

1. Rytme ml. fødder ved top + dribling over (bytte plads med egen farve)
2. Dribling over + vending + dribling retur
3. Dribling over + vending + dribling retur + vending + dribling over

Fokus- og vejledningspunkter

Tempo

Orientering

1.touch

Følelse af pres (forfra og fra siden)

Vending: Cruyff

Twist-off ys/is

Slap step-over (Okocha)

Coerver: udvendig / indvendig
Illustration 1

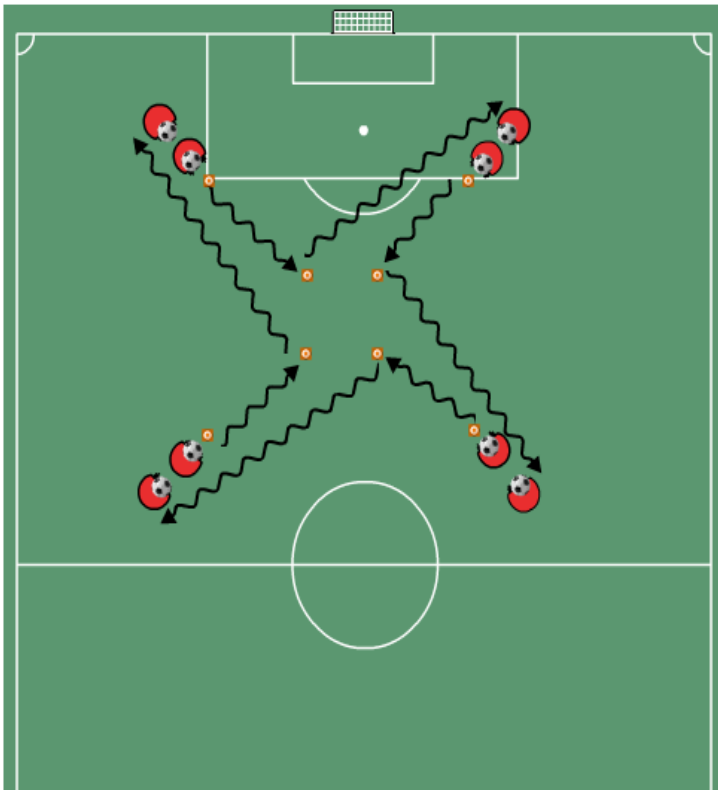
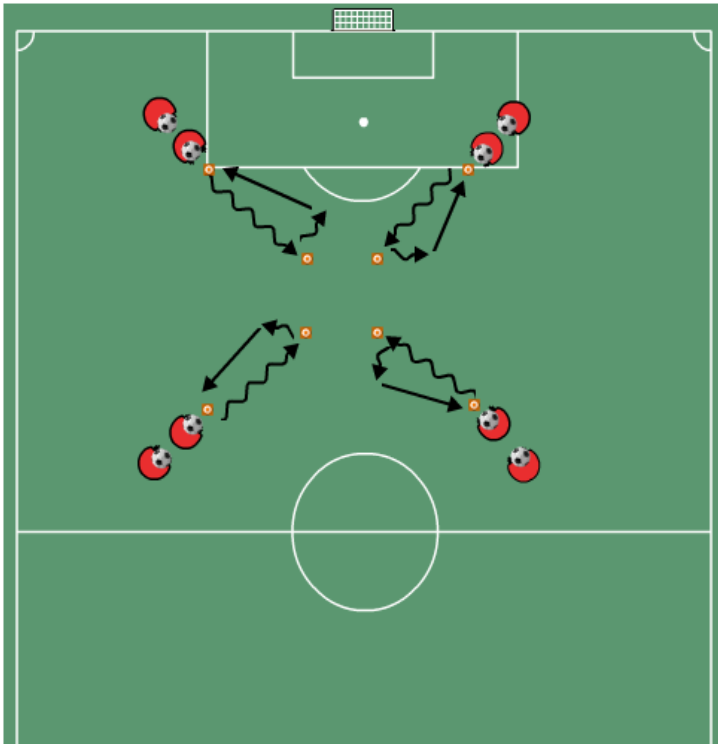


Illustration 2



Beskrivelse:
Spillerne fordeles i 4 grupper (se opstilling på illustration 1)
Én bold pr. spiller.

Der arbejdes med dribling / finte, rytme, retningskift og orientering

Spillerne dribler med 2-3 meters mellemrum ind til nærmeste kegle, hvorefter der skiftes retning og dribles, mod venstre eller højre, ud til ny start position / kegle (på illustrationen dribles mod venstre).

Variationer:

1. Vending ved nærmeste kegle, hvorefter der afleveres til medspiller og løbes tilbage i egen række (illustration 2)
2. Dobbelt vending, hvorefter der spilles til spiller i modsatte række

Der dribles på forskellige måder:

- Fri dribling
- Yderside 1 touch
- Inderside / yderside h/v
- Yderside / yderside / inderside
- Yderside / inderside sammenkobling
- Fodsålsrulning
- Pull-push
- Pull-push behind
- Rytme (inderside)
- Finte (her udføres forskellige finter på inderste kegle)
 - Drag-push
 - Scissors enkelt / dobbelt
 - Slap step-over
 - Twist-off yderside / inderside

Fokuspunkter

Tempo (flyt bold + fødder)

Aktive 1. berøringer

Orientering

Temposkift (efter finte)

Lavt tyngepunkt (led skal være i mellemstilling – bøj i knæene)

Tætte berøringer (flyt bolden hele tiden)

Brug begge fødder på bolden

Vending og pasning

Cøervert: vendeøvelse

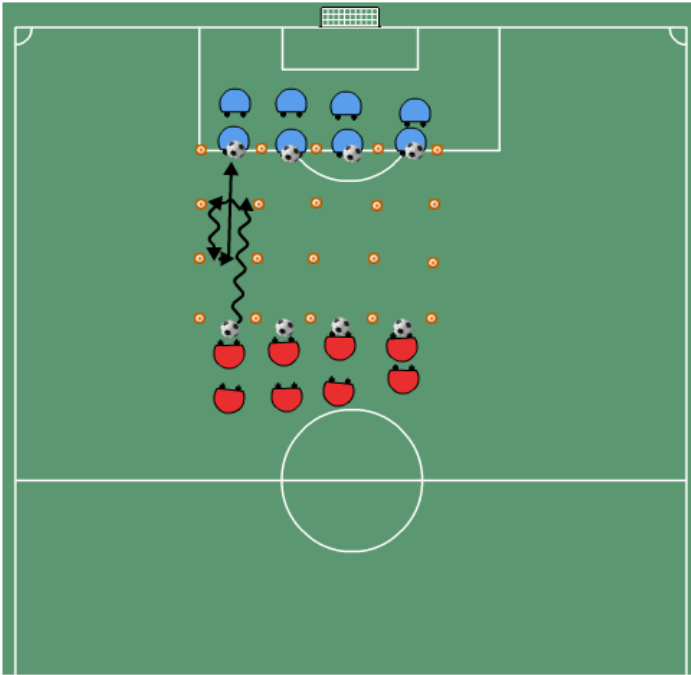
Illustration 1



Illustration 2



Illustration 3



Beskrivelse

Spillere fordeles i grupper på 2-4 bag toppe (se illustration 1)

En bold pr. spiller.

Der arbejdes med rytme, dribling og vending.

Første spiller dribler ind til første kegle-markering og udfører vending, hvorefter der dribles retur til række / start. Herefter starter ny spiller.

Øvrige spiller arbejder med rytme mellem indersider indtil det bliver deres tur.

Variationer

1. Step-on
2. Cruyff
3. Twist-off yderside / inderside
4. Slap step-over "Okocha"
5. Laves som ovenstående men med pasning (illustration 2)
 - a. her anvendes kun én bold pr. gruppe
6. Laves som ovenstående men med dobbelt vending og pasning (illustration 3)
 - a. her anvendes kun én bold pr. gruppe. Der arbejdes stadig 2 spillere pr. tur (på illustration dog kun 1 for overskueligheds skyld).

Fokus- og vejledningspunkter

Lavt tyngdepunkt

Aktiv 1. berøring

Orientering

Angribe rum / temposkift

FUNKTIONELLE SPIL: 1 v 1 / 2 v 2

Coerver: 1 mod 1 / 2 mod 2 til minimumål

Illustration 1

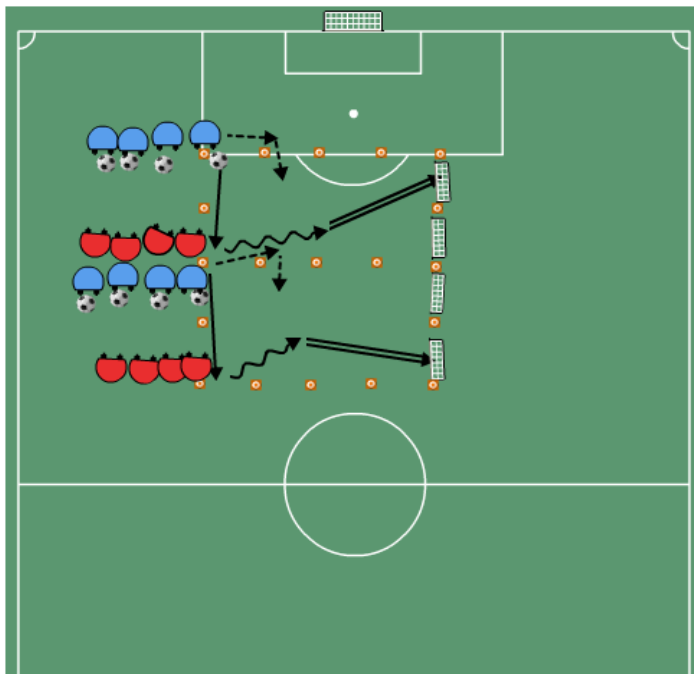
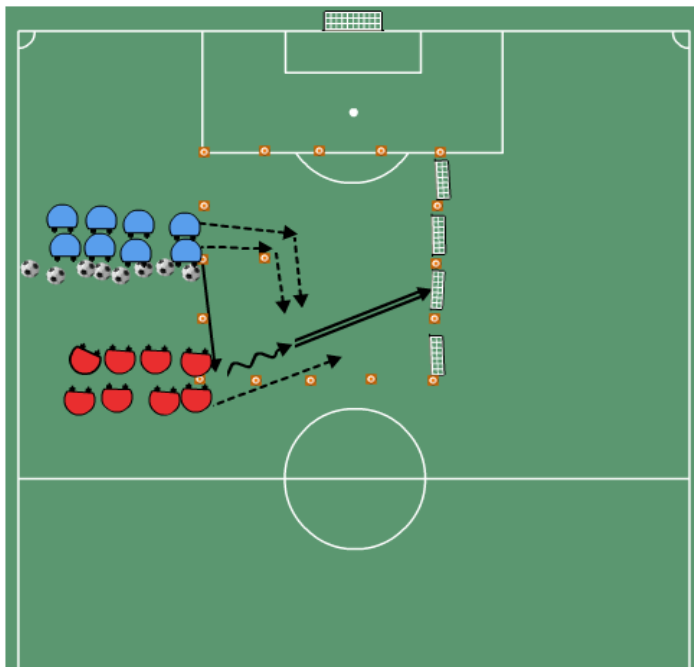


Illustration 2



Beskrivelse

Der arbejdes med 1 mod 1 (offensivt) med scoring i 2 små mål / bold på top.
Spillerne fordeles i 4 grupper på 3-5 stk. (ovenstående 2 baner med 4 pr. gruppe).
Blå starter som forsvarshold. Rød som angrebshold.

Blå spiller igangsætter til rød spiller, hvorefter denne skal søge at komme til scoring i ét af de 2 små mål. Blå spiller skal runde nærmeste kegle, inden han kan angribe rød spiller.

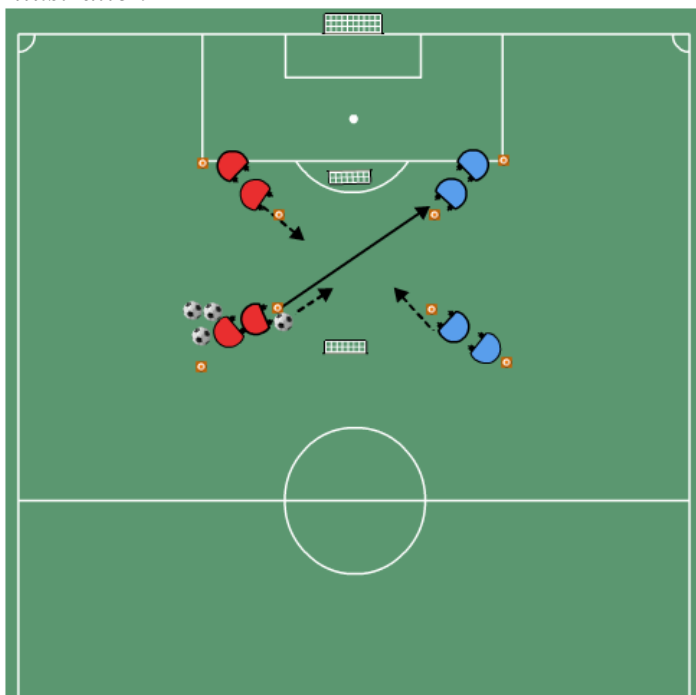
Rotation: forsvar → angreb når der ”misses” / bold erobres.

Variationer

1. som beskrevet ovenfor
2. Rød spiller kan vælge at spille bold tilbage til egen række, hvorefter der startes på ny tur (de kan herved fastholde bolden uden at der roteres).
3. Der spilles 2 mod 2. Her slås begge ovenstående baner sammen således, at alle spiller på én bane (illustration 2)

Coerver: 1 mod 1 / 2 mod 2 til fejlvendte mål

Illustration 1



Beskrivelse:

8-16 spillere deles i to hold og fordeles som på illustration. Rød mod blå.

Der spilles 2v2 i område med 2 fejlvendte minimål.

Ét hold starter som angribende (her blå) og ét som forsvarende (her rød). Rød server til blå, som herefter skal forsøge at score i et af de to fejlvendte minimål.

Rød skal forsøge at erobre bolden fra blå.

Variationsmuligheder:

Rød kan score efter erobring

Der spilles 1 mod 1 (kun spillere i to rækker overfor hinanden)

Rotation (F → A) på tid / ved x-antal erobringer/scoringer

Spil med keepere i større mål

Spil til retvendte mål m/u keepere

Fokus- og vejledningspunkter:

Paratstilling

1.touch

Orientering

Brug krop til skærme/erobre

Skabe rum til sig selv/medspiller

Skabe / udnytte overtal

Vend

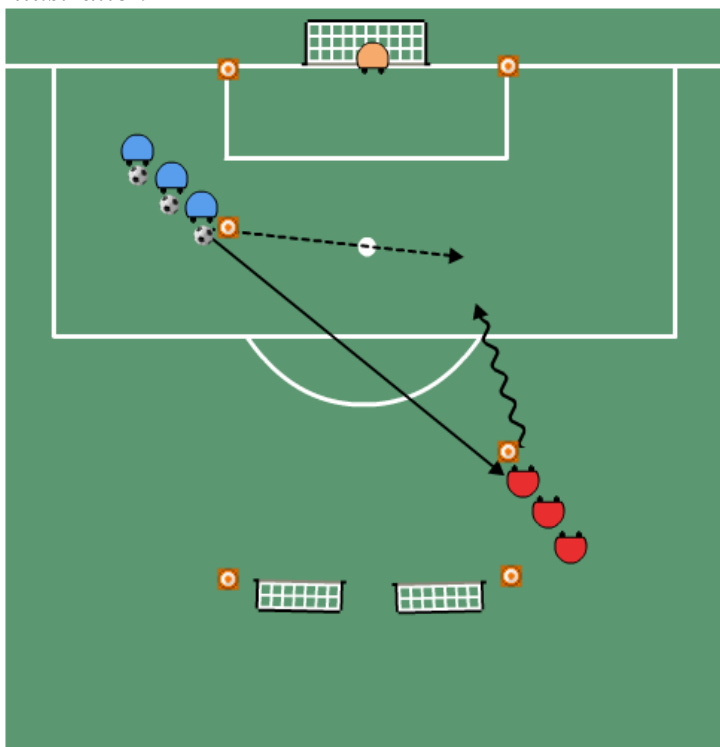
Omstilling

Afslut tidligt

Pres og støtte

Coerver: 1 mod 1 / 2 mod 2 med vendelinie

Illustration 1



Beskrivelse

Spillerne deles i 2 hold (blå: forsvar / rød: angreb) og fordeles som på illustration 1.

Blå server til rød, som skal søge at komme til afslutning i stort mål.

Blå skal søge at erobre bolden, hvorefter der kan scores i ét af de små mål (evt. stort mål med keeper).

Variationsmuligheder

1. Rød kan nu score i alle mål (han skal dog over straffesparksfeltets kant inden der kan vendes og scores i små mål)
2. Blå kan score i alle mål ved erobring
3. Der spilles 2 mod 2

Fokus- og vejledningspunkter

Sæt tempo / angrib rum på 1. berøring

Tempo (flyt bold + fødder)

Vend

Brug krop til skærme / erobre

Afslut tidligt

Hjælp din makker

Skab rum til sig selv / makker

Coerver: 1 mod 1 / 2 mod 2, "vendekant"

Illustration 1

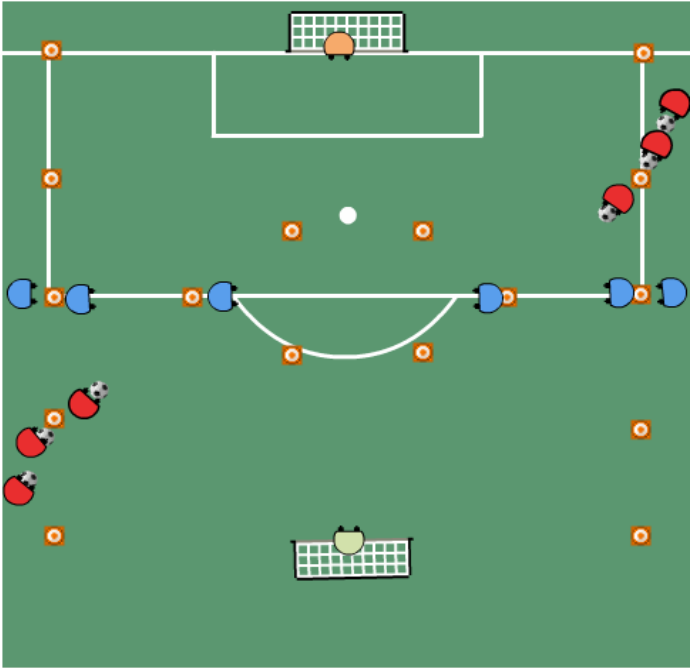


Illustration 2

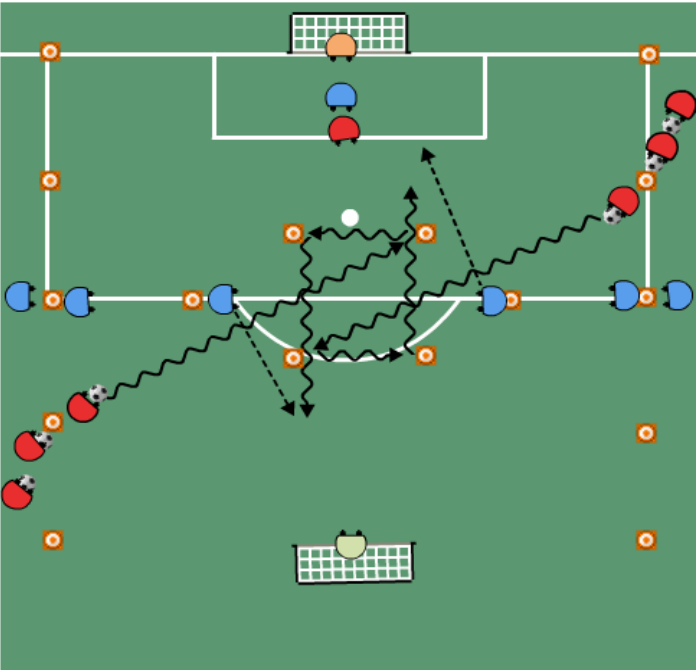
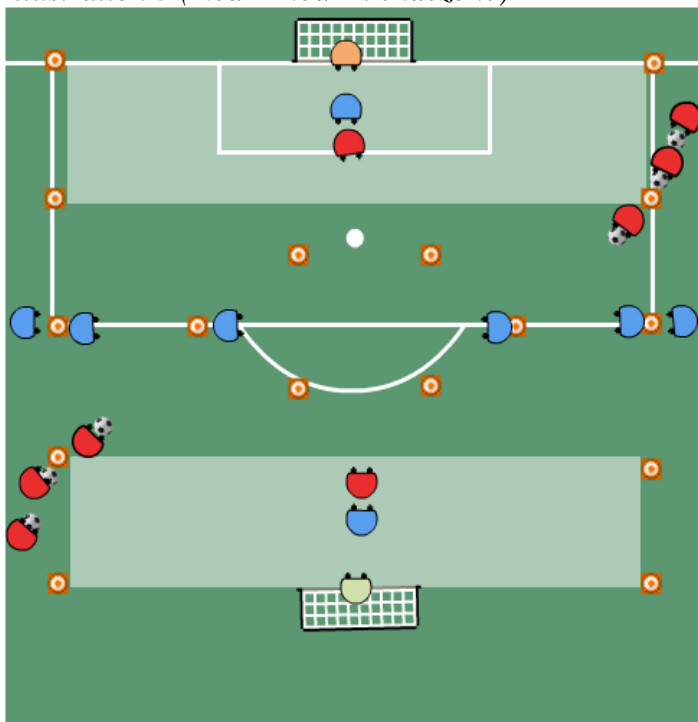


Illustration 3 (med 1 mod 1 i endezone)



Beskrivelse

Spillerne deles i 2 hold (rød: angribere / blå: forsvarere) og fordeles som på illustration 1. Keepere i 2 mål.

Én bold pr. rød spiller.

To forreste angribere (røde spillere) dribler ind i firkant-opstilling hvor der udføres 2 vendinger uden pres. Herefter spilles 1 mod 1 med mulighed for scoring i store mål.

Forsvarsspiller må deltage aktivt ved angribers anden vending (illustration 2).

Erobrer forsvarsspiller bolden kan denne ligeledes score i store mål.

Begge bolde spilles færdig (ved 1 bold spilles 2 mod 2, blå mod rød)

Rotation: forsvar → angreb efter 2 min.

Variationer

1. Angriber kan nu score i begge mål
2. 1 mod 1 i endezone. Spillere i endezone må kun være i skraveret område (illustration 3)
3. Spillere i endezone kan bryde ud, når bold har været inde i respektive zone

Fokuspunkter

Tempo (flyt bold + fødder)

Vend

Brug krop til at skærme / erobre

Angrib rum

Afslut tidligt

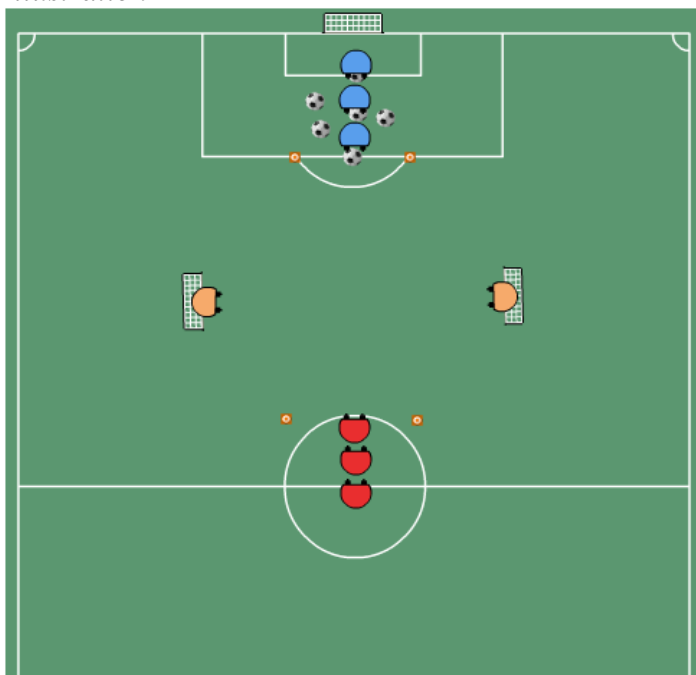
Hjælp din makker

Skab rum til sig selv / makker

Bryd ud af zonen

1 mod 1 / 2 mod 2 til 2 store mål i siderne

Illustration 1



Beskrivelse

6 - 10 spillere + 2mm pr. opstilling fordeles som ovenstående

Blå spiller igangsætter til rød, der herefter skal forsøge at komme til afslutning i ét af de 2 store mål.

Erobrer blå spiller bolden kan denne ligeledes søge scoring i ét af målene.

Keepere fastholder bolden i spil ved redning (igangsæt til ikke afsluttende spiller, der herefter skal søge scoring i modsatte mål).

Variationsmuligheder

1. 2 mod 2

Fokus- og vejledningspunkter

Sæt tempo / angrib rum på 1. berøring

Tempo (flyt bold + fødder)

Vend

Brug krop til skærme / erobre

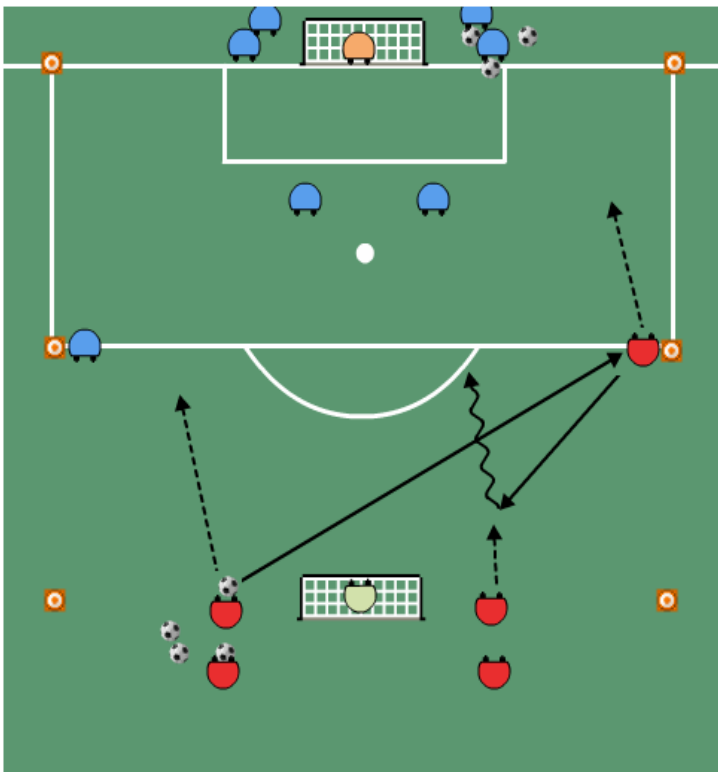
Afslut tidligt

Hjælp din makker

Skab rum til sig selv / makker

Intervalspil: 2 mod 2 + 1 joker + 2mm, ”op / ned”

Illustration 1



Beskrivelse

Spillerne deles i to hold (rød / blå). Hvert hold med egen keeper og joker (placeres ved midterkegle).

Bolden serves fra rød spiller diagonalt til joker, som spiller støttepasning til egen medspiller.

Herefter spilles 3 (røde) mod 2 (blå). Joker må kun deltage når eget hold har bolden. Nyt angreb sættes i gang fra blå hold. Skiftevis i gang fra blå og rød.

Der arbejdes med omstilling i nedenstående dobbelt turnus.

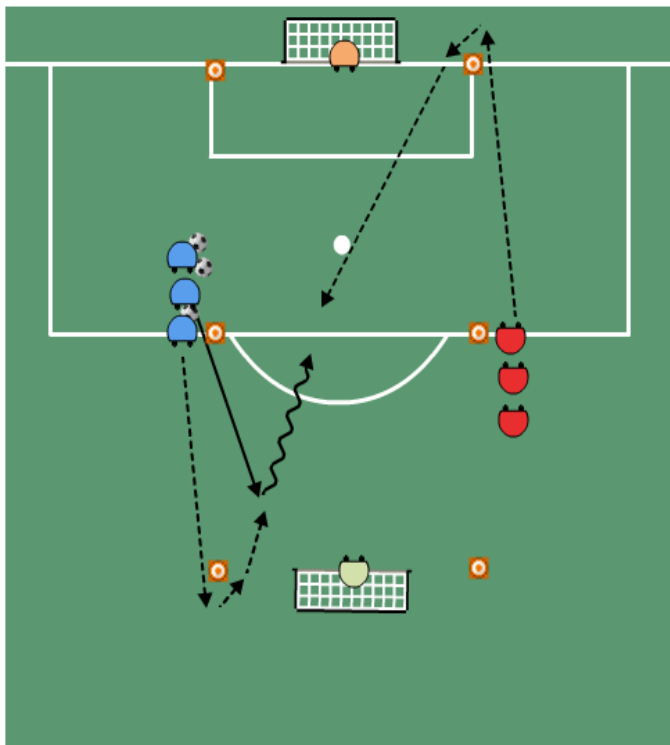
Rotation: angreb → forsvar → pause

Variationer

2. Joker kan vende med bolden efter igangsætning
3. ”competitive træning” til 3 mål (herefter ”straf” til tabende hold)

Coerver: 1 mod 1 / 2 mod 2, "løb om toppe"

Illustration 1



Beskrivelse

Spillerne deles i 2 hold (rød: forsvarere / blå: angribere) og fordeles som på illustration 1. 1 spiller fra hvert hold løber om top på signal fra træner. Anden spiller i rækken på blå hold afleverer til medspiller, når denne runder kegle. Herefter spilles 1 mod 1 med mulighed for afslutning i store mål.

Erobrer rød spiller bolden skal denne søge at komme til afslutning i modsatte mål.

Rotation: forsvar → angreb efter 2 min.

Kan laves med små mål i stedet for store.

Variationer:

1. 2 mod 2

Fokus- og vejledningspunkter

Sæt tempo / angrib rum på 1. berøring

Tempo (flyt bold + fødder)

Vend

Brug krop til skærme / erobre

Afslut tidligt

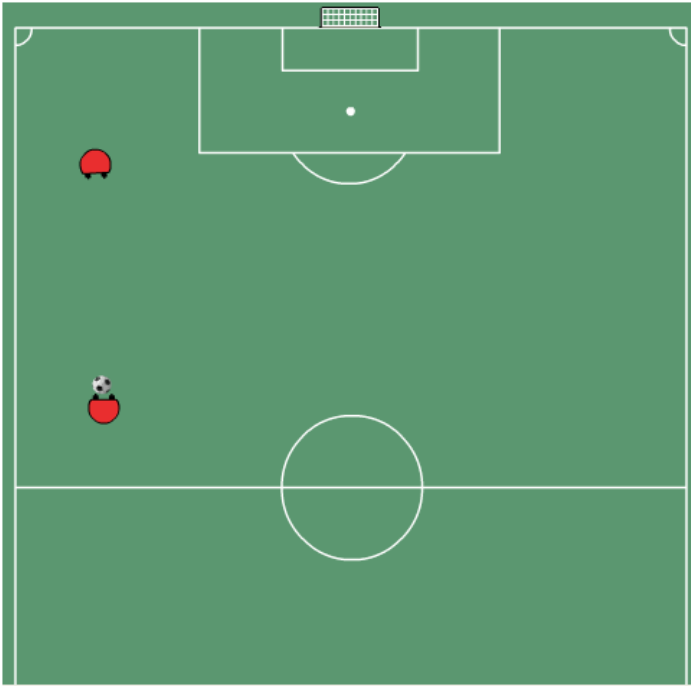
Hjælp din makker

Skab rum til sig selv / makker

PASNINGER

Pasningsøvelse: 2 og 2

Illustration 1



Beskrivelse

2 spillere om 1 bold.

Der spilles pasninger til hinanden med begge fødder

Variationsmuligheder

2. Fri pasning
3. Spil med dobbelt touch h/v, v/h, h/h, v/v
4. Spil diagonalt h → h, v → v
5. Rytme ml. fødder inden returnering
6. Modtage med yderside, bold bagom støtte og retur med modsatte fod

Fokus- og vejledningspunkter

Fodarbejde

Paratstilling

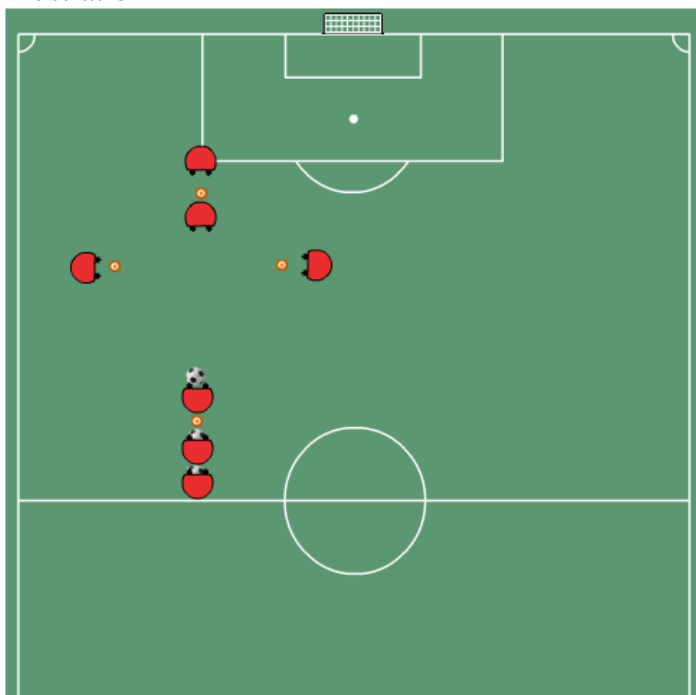
1.touch

Orientering

Pasningskvalitet (fart og præcision)

Pasningsøvelse: "Hurtige T"

Illustration 1



Beskrivelse

6 – 8 spillere pr. opstilling placeres som på illustration.

Der arbejdes med pasninger, modtagning og løb i nyt rum.

Variationsmuligheder

1. Op – ud – støtte med bande – dribling retur
1. Op – ud – hjem – op – spil på kant (3. mand) – dribling retur

Fokus- og vejledningpunkter

Pasningskvalitet

Støttespil

Åben kropsvinkel

Orientering

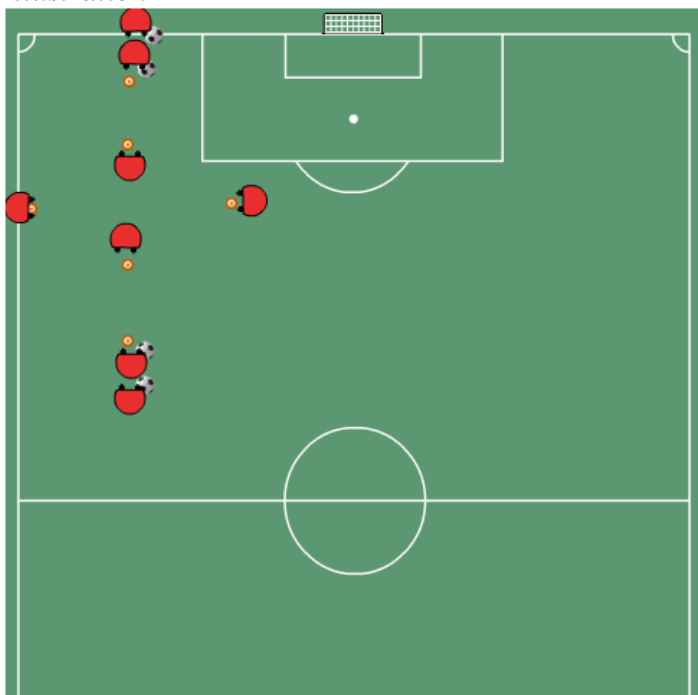
Skabe rum (tjek ud / tjek ind)

Tempo på 1. touch

Spil på rigtige fod

Pasningsøvelse: ”Lyngby-øvelsen 1”

Illustration 1



Beskrivelse

8 – 12 spillere pr. opstilling fordeles som på illustration.

Spillere i ender med én bold hver.

Der spilles med 2 bolde (starter samtidigt fra hver sin ende).

Variationsmuligheder

1. Vending – spil på kant – støtte med bande – dribling modsat
2. Støttepas – spil på kant – støttepas med bande – dribling modsat

Fokus- og vejledningpunkter

Pasningskvalitet

Vinkler

Støttespil

Åben kropsvinkel

Orientering

Spil på rigtige fod

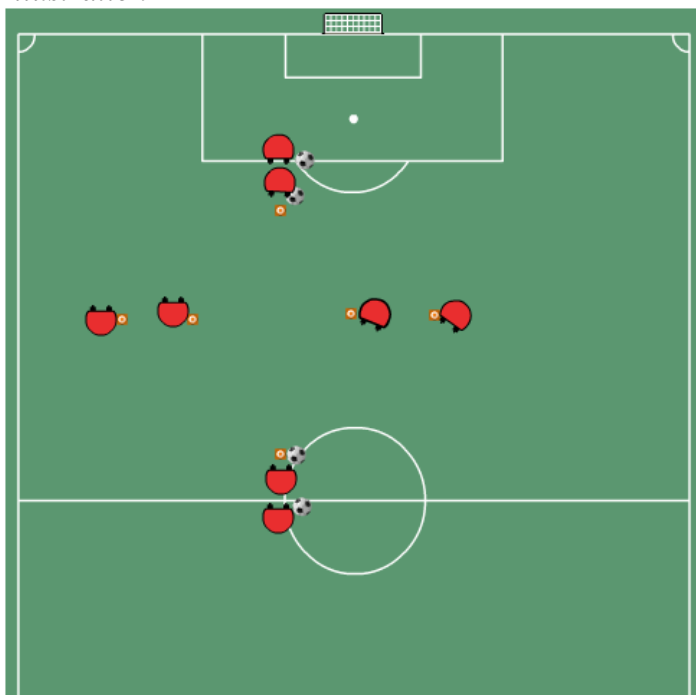
Vending

Modtagelse

Paratstilling

Pasningsøvelse: ”Lyngby-øvelsen 2”

Illustration 1



Beskrivelse

8 – 10 spillere pr. opstilling placeres som på illustration.

Spillere i ender med én bold hver

Der spilles med 2 bolde (starter samtidigt fra hver sin ende)

Variationsmuligheder

1. Første løb går forbi / over bold (spil på 2. bevægelsen) – spil på kant – støtte med bande – dribling modsat
2. Støttepas – spil på kant – støttepas med bande – dribling modsat

Fokus- og vejledningspunkter

Pasningskvalitet

Vinkler

Støttespil

Åben kropsvinkel

Orientering

Spil på rigtige fod

Vending

Modtagelse

Paratstilling

Pasningsøvelse: "Hurtige Y"

Illustration 1

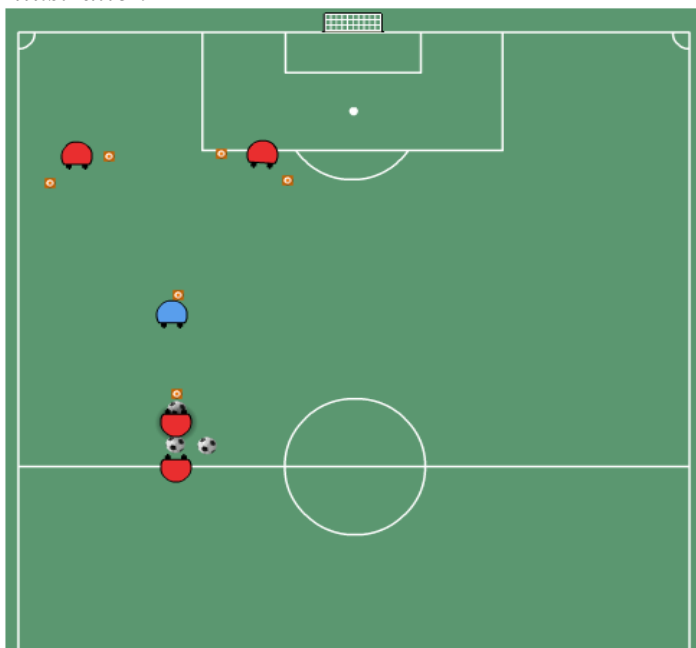


Illustration 2

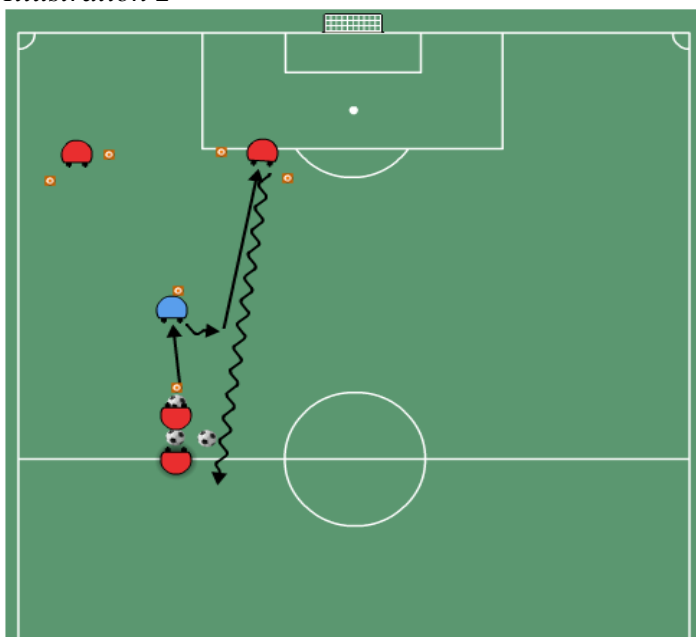


Illustration 3

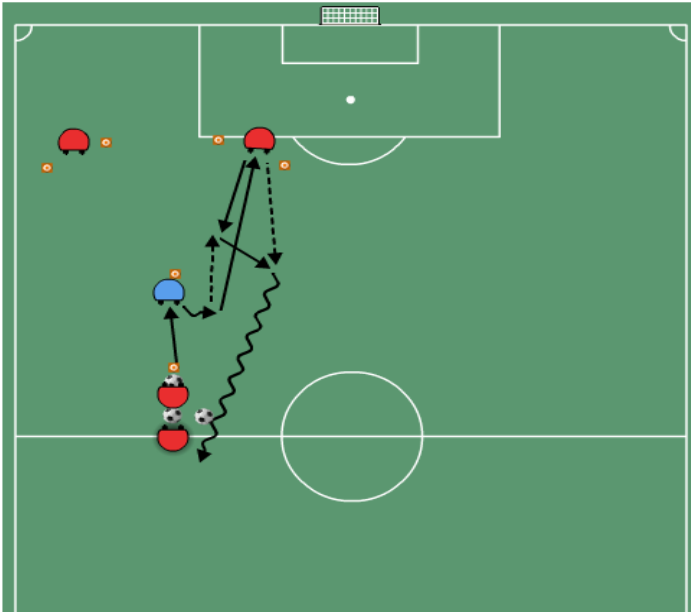
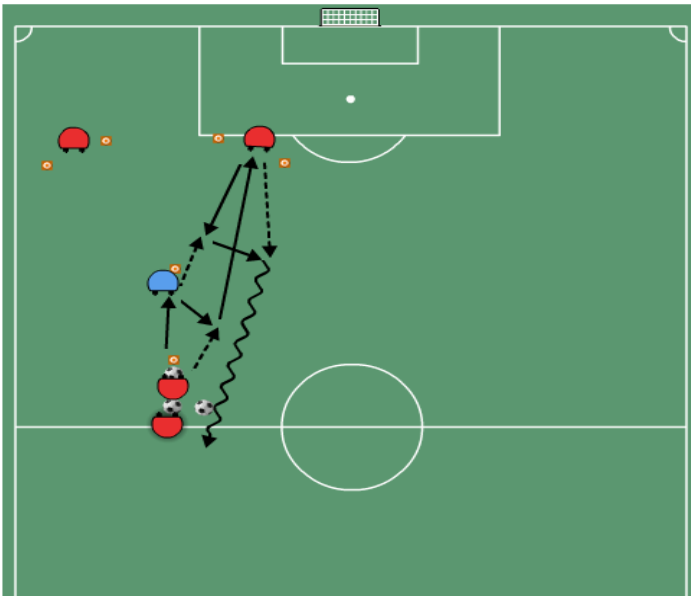


Illustration 4



Beskrivelse

Pasnings og vendeøvelse

5 – 7 spillere pr. opstilling fordelt som på illustration 1

Én bold pr. spiller ved startkegle

Variationer

1. Spiller ved startkegle afleverer til blå spiller, som vender med bold og spiller op (igennem port) til rød spiller, som dribler tilbage til startkegle (illustration 2)
2. Som ovenfor, med bandespil mellem rød og blå spiller (illustration 3)
3. Spiller ved startkegle afleverer til blå spiller, som spiller støttepas tilbage til rød spiller. Herefter spilles bold igennem port til rød spiller. Kan laves med /uden efterfølgende bandespil (illustration 4)

Fokus- og vejledningspunkter

1. berøring

Tydighed

Orientering

Løsrive sig (tjek ud / tjek ind)

Pasningskvalitet (fart og præcision)

Åben kropsvinkel

Variation i tempo med og uden bold

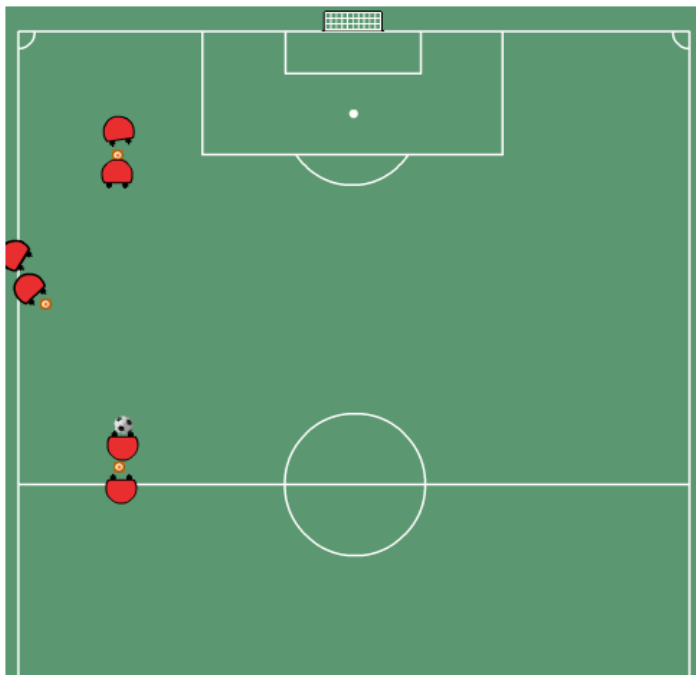
Angribe rum

Gør det færdigt

Støttespil

Pasningsøvelse: "Ajax-trekant"

Illustration 1



Beskrivelse

5- 6 spillere pr. opstilling

Variationer

1. Ind – op – dribble retur til start
2. Ind – op – kort bande – dribble retur til start
3. Ind – op – lang bande – dribble retur til start
4. Ind – op – kort bande – lang bande – dribble retur til start
5. Ind – støtte – op – kort bande – dribble retur til start
6. Ind – op – spil på top – vending uden pres – overlap – dribble retur til start
7. Ind – op – spil på top – støttepas – dribble retur til start

Fokus- og vejledningspunkter

1. berøring

Tydighed

Orientering

Løsrive sig (tjek ud / tjek ind)

Pasningskvalitet (fart og præcision)

Åben kropsvinkel

Variation i tempo med og uden bold

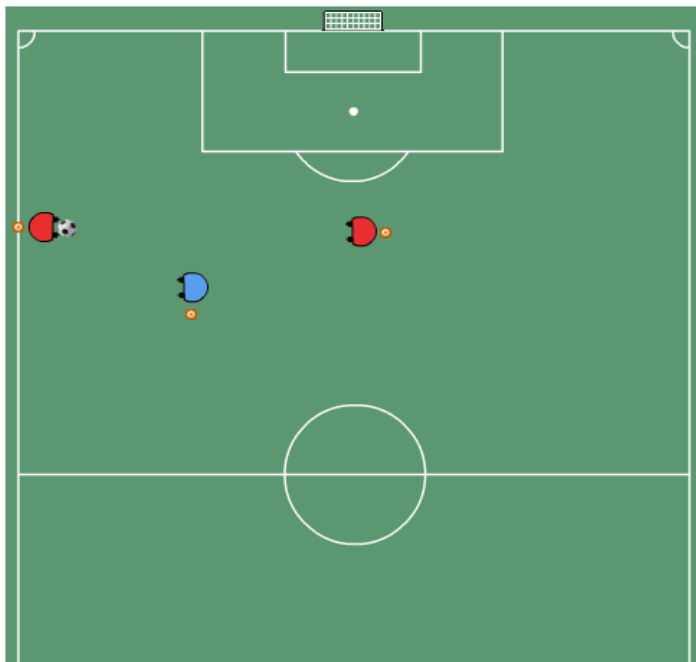
Angribe rum

Gør det færdigt

Støttespil

Pasningsøvelse: "3 om 1 bold"

Illustration 1



Beskrivelse

3 – 4 spillere pr. opstilling

1 bold (2 bolde ved 4 spillere)

Variationsmuligheder

1. Vending uden pres og spil modsat
2. Vending med pres og spil modsat
3. Støtpeas + vending uden pres med spil modsat
4. Medløbsbold og spil modsat

Fokus- og vejledningspunkter

1. berøring

Tydelighed

Orientering

Løsrive sig (tjek ud / tjek ind)

Pasningskvalitet (fart og præcision)

Åben kropsvinkel

Variation i tempo med og uden bold

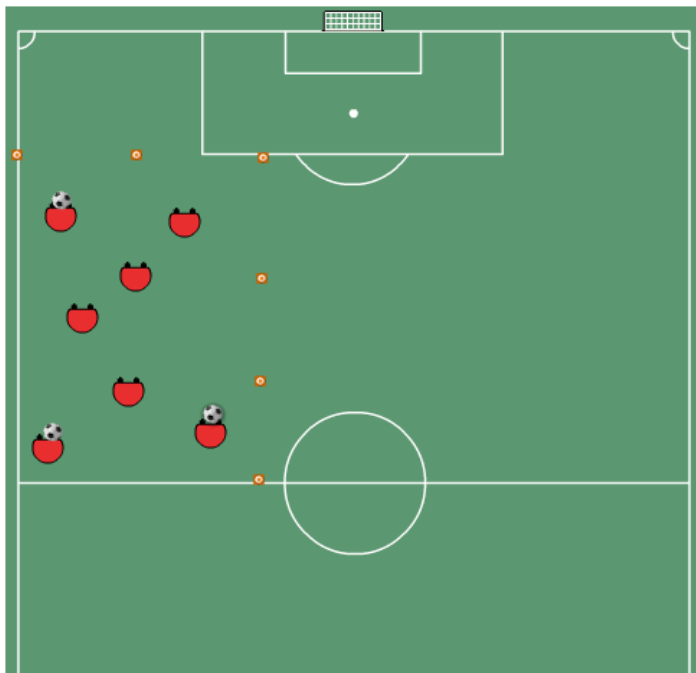
Angribe rum

Gør det færdigt

Støttespil

Pasningsøvelse i ”grid”

Illustration 1



Beskrivelse

Der arbejdes med pasning og modtagning i kaosstilling

10 – 15 spillere om 3 – 4 bolde i grid.

Spillere med bold skal dribble rundt og spillere uden bold skal løbe rundt i området.

Spillere uden bold skal vise de vil have bolden, hvorefter der spilles pasninger til hinanden.

Variationsmuligheder

1. Frit valg ved modtagelse
2. Vending uden pres ved modtagelse
3. Vending med pres ved modtagelse
4. Fasthold bold ved modtagelse
5. Hver spiller har et nummer (ved 10 spillere fra nr. 1 – 10). Der spilles i rækkefølge (1 spiller 2, som spiller 3 osv.)
 - . Denne variation kan spilles med 1 – 3 bolde samt diverse krav inden boldmodtagelse:
 - . tjek ud / tjek ind
 - . skiftevis kort / lang pasning

Fokus- og vejledningspunkter

1. berøring (aktiv / passiv berøring)

Tydighed

Løsrive sig (tjek ud / tjek ind) med eksplosion

Variation i tempo med og uden bold

Brug krop til skærme (kroppen mellem bold og modstander)

Orientering via synet, arme og øvrig krop

Forberedelse (position til bolden før modtagelse)

Gør det færdigt

Pasningsøvelse: Landsholdsfirkanter

Illustration 1

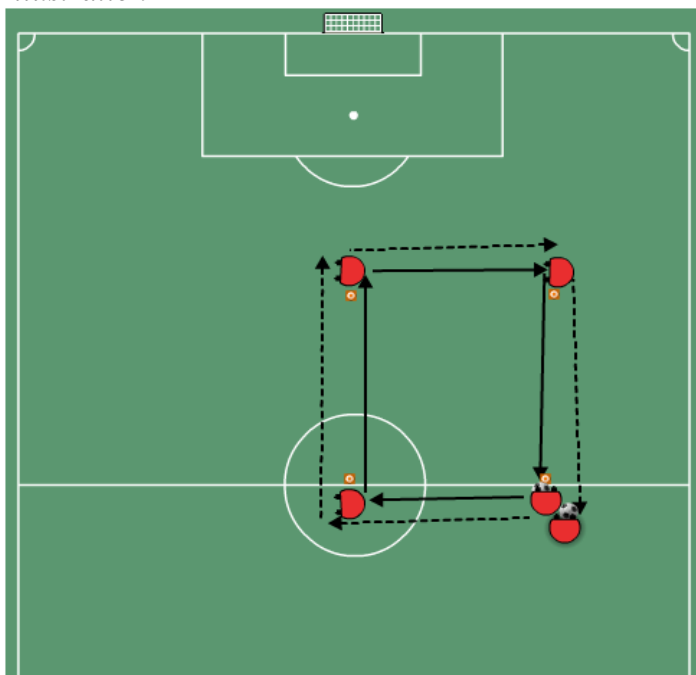


Illustration 2

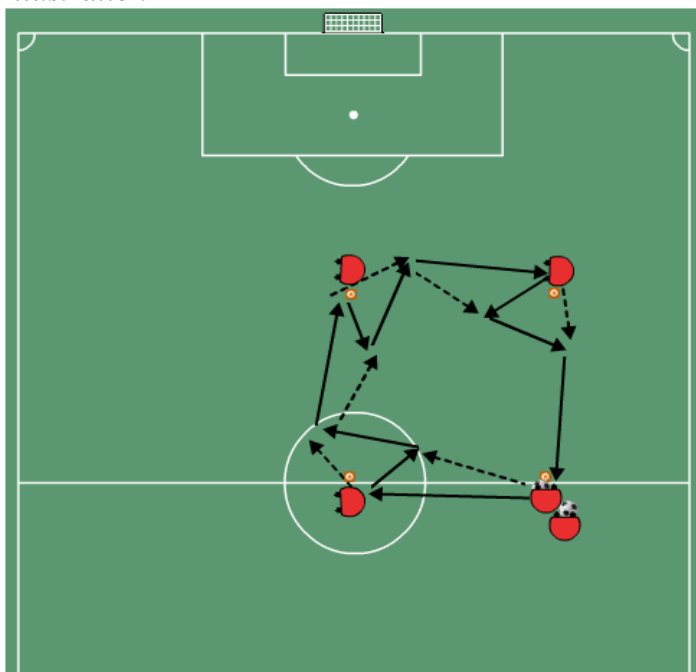
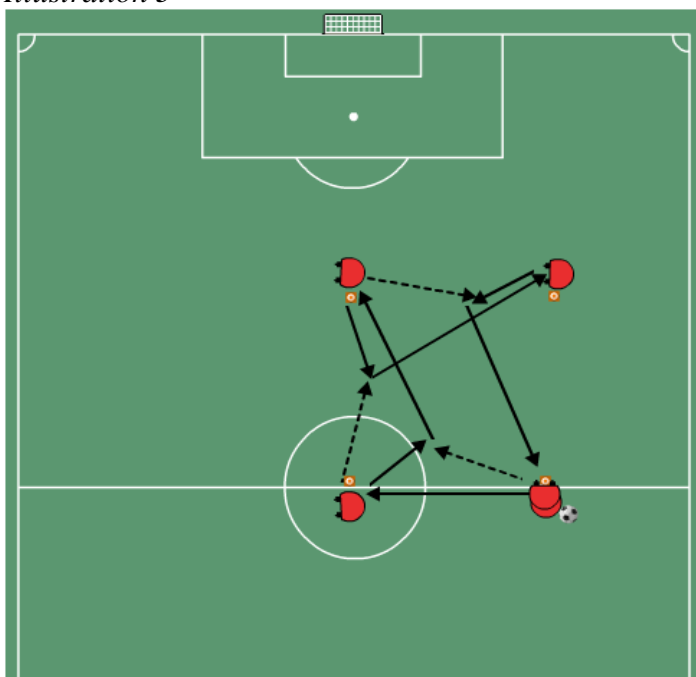


Illustration 3



Beskrivelse

5 – 8 spillere pr. opstilling. Fordeles med 1 – 2 spillere pr. kegle (dog altid 2 ved startkegle).

Variationsmuligheder

1. Med / mod uret (illustration 1)
2. Op / støtte omkring top (illustration 2)
3. Op / støtte / diagonal (illustration 3)
 - . spil med 2 bolde på én gang

Fokus- og vejledningspunkter

1. berøring

Tydelighed

Orientering

Løsrive sig (tjek ud / tjek ind)

Pasningskvalitet (fart og præcision)

Åben kropsvinkel

Variation i tempo med og uden bold

Angribe rum

Støttespil

MODTAGELSE

Pasnings- modtage og vendeøvelse

Illustration 1

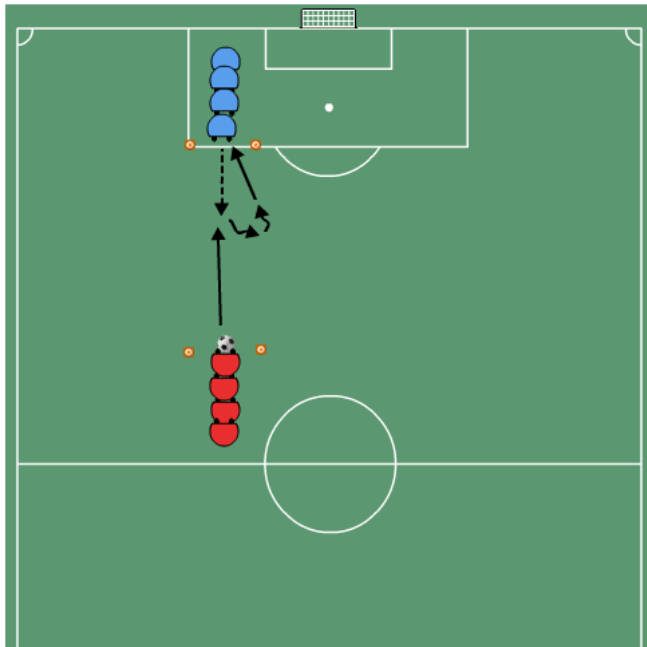
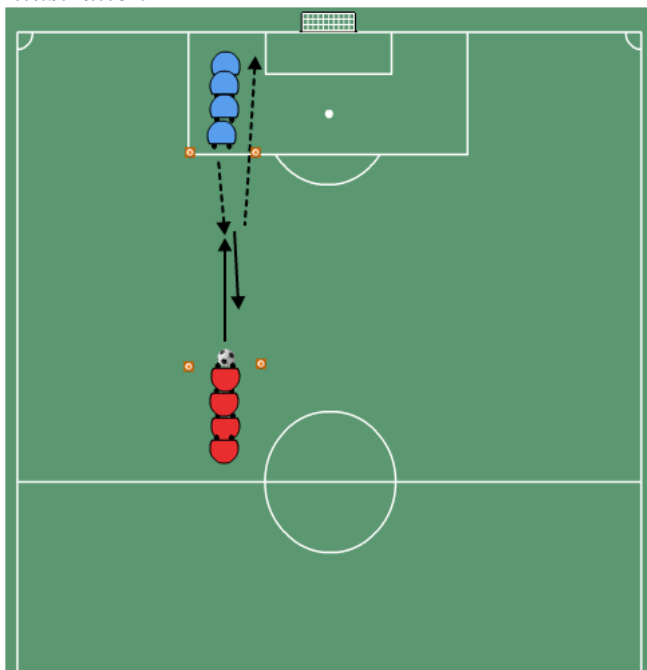


Illustration 2



Beskrivelse

4 – 6 spillere fordeles i 2 rækker. 1 bold pr. opstilling.

Rød spiller til blå efter at denne har lavet forfinte-løb (tjek ud /tjek ind).

Variationsmuligheder

Efter modtagning er der forskellige muligheder. Blå spiller kan f.eks.

1. vende med bold og spille tilbage til næste blå i rækken (illustration 1)
2. spille støttepas og angribe rum ved blå række (illustration 2)

Fokus- og vejledningspunkter

Pasningskvalitet (fart og præcision)

1. berøring

Tydighed

Løsrive sig (tjek ud / tjek ind) med eksplosion

Variation i tempo med og uden bold

Brug krop til skærme (kroppen mellem bold og modstander)

Orientering via synet, arme og øvrig krop

Forberedelse (position til bolden før modtagelse)

Gør det færdigt

Vende- og modtageøvelse med afslut i 3 mål



Beskrivelse

Boldmodtagelse fejl- og retvendt.

3 rækker med 3-4 spillere pr. bane

Træner / igangsætter server skiftevis til forreste spiller i de 3 rækker, som presses, passivt (forsvarsspiller må ikke aktivt tage bolden fra angrebsspiller). Denne skal vende med bold og søge afslutning i ét af de 3 små mål.

Variation

1. Uden forsvarsspiller (intet pres)
2. Med passiv forsvarsspiller (begrænset pres)
3. Med aktiv forsvarsspiller (fuldt pres)

Fokus- og vejledningspunkter

1. berøring (aktiv / passiv berøring)

Tydighed

Løsrive sig (tjek ud / tjek ind) med eksplosion

Finde og angribe ledigt rum

Variation i tempo med og uden bold

Brug krop til skærme (kroppen mellem bolden og modstander)

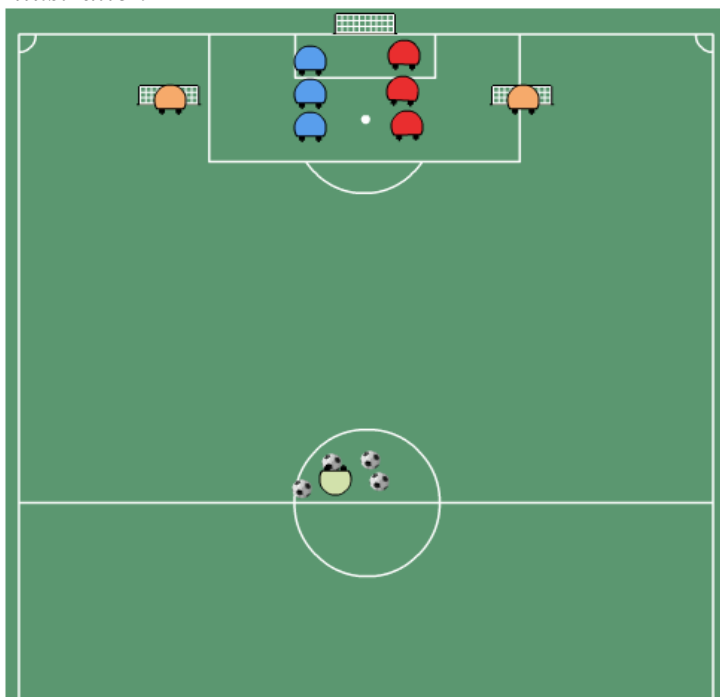
Orientering via synet, arme og øvrig krop

Forberedelse (position til bolden før modtagelse)

Gør det færdigt

1 mod 1 til 2 store mål

Illustration 1



Beskrivelse

Modtagelse af bolden fejlvendt med afslutning.

Træner / igangsætter afleverer til angriber (rød), der modtager bolden efter forfinteløb (tjek ud / tjek ind). Efter modtagelse skal rød spiller, med blå forsvarsspiller i ryggen, forsøge at vende og komme til afslutning i ét af de 2 store mål.

Rotation: forsvar → angreb efter 2 min.

Variationsmuligheder

1. Blå spiller må kun lave passivt pres (slippe ved boldmodtagelse)
2. Autorotation ved mistet bold (der kan spilles støtte til træner / igangsætter for at bevare bolden → ny igangsætning med nye spillere).

Fokus- og vejledningspunkter

1. berøring (aktiv / passiv berøring)

Tydighed

Løsrive sig (tjek ud / tjek ind) med eksplosion

Finde og angribe ledigt rum

Variation i tempo med og uden bold

Brug krop til skærme (kroppen mellem bold og modstander)

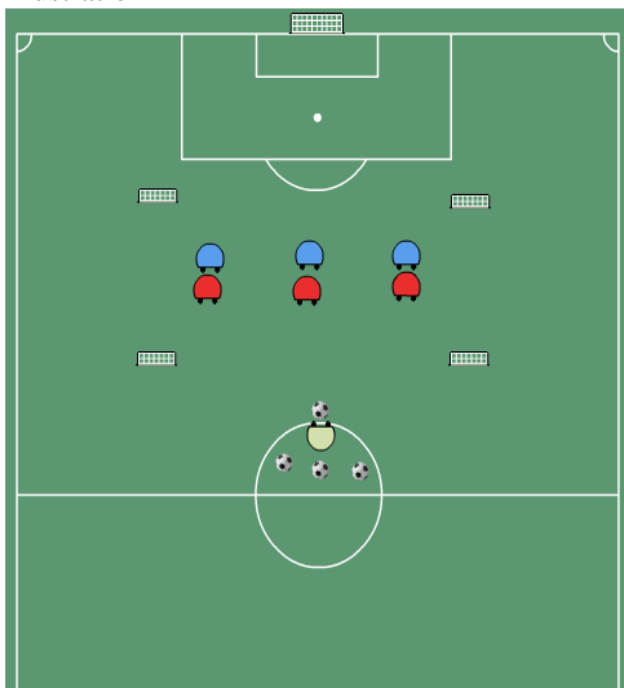
Orientering via synet, arme og øvrig krop

Forberedelse (position til bolden før modtagelse)

Gør det færdigt

3 mod 3 / 4 mod 4 i 4-målsspil

Illustration 1



Beskrivelse

3 mod 3 / 4 mod 4 i 4-målsspil

Spillerne modtager bolden under pres fra træner / igangsætter (fra baglinie)

Herefter spiller holdet sammen om at score i de 2 modsat placerede mål (frit spil 3 mod 3 / 4 mod 4)

Variationsmuligheder

1. Kan spilles med 2 store mål (og keepere) i stedet for 4 små.

Fokus- og vejledningspunkter

1. berøring (aktiv / passiv berøring)

Tydighed

Løsrive sig (tjek ud / tjek ind) med eksplosion

Finde og angribe ledigt rum

Variation i tempo med og uden bold

Brug krop til skærme (kroppen mellem bold og modstander)

Orientering via synet, arme og øvrig krop

Forberedelse (position til bolden før modtagelse)

Gør det færdigt

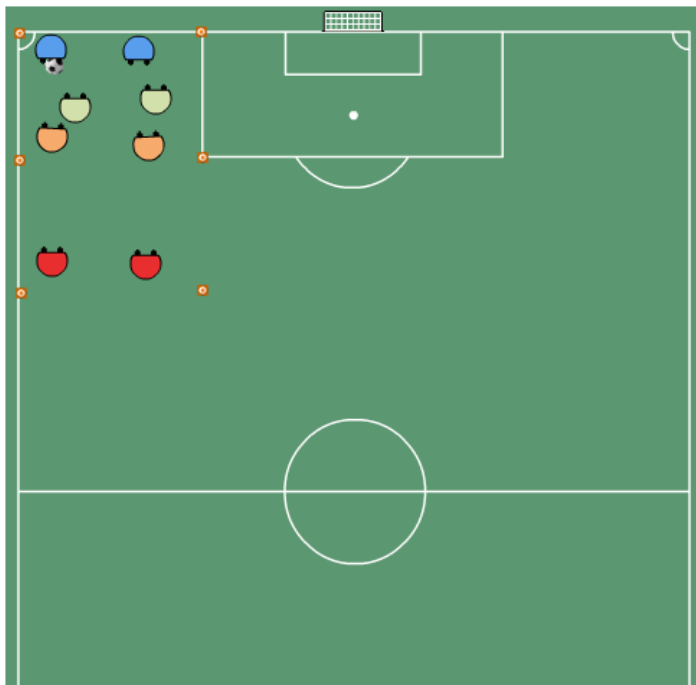
Ingen passive støttespillere

Kun vejledning i forhold til tema (modtagning under stort pres i små rum)

POSSESSION

Possession i kant: 4 mod 2 + 2

Illustration 1



Beskrivelse

Der spilles 4 mod 2 + 2 i område opdelt i 2 zoner. Det ene par er sammen i midten og skal forsøge at erobre bolden. De øvrige par er sammen.

Begrænsning i forhold til illustration (der spilles 4:2 i den ene zone. Det ene par skal blive i modsatte zone – altid ét par i modsatte zone)

Intentionen er at fastholde bolden i holdet samt vende spillet fra ene zone til den anden. Når bolden spilles til den anden zone, må kun det par (farve) som spillede bolden til ny zone gå med over for at fastholde 4 mod 2 i denne zone.

Bolden er erobret ved berøring eller fejlpas (væk fra zone)

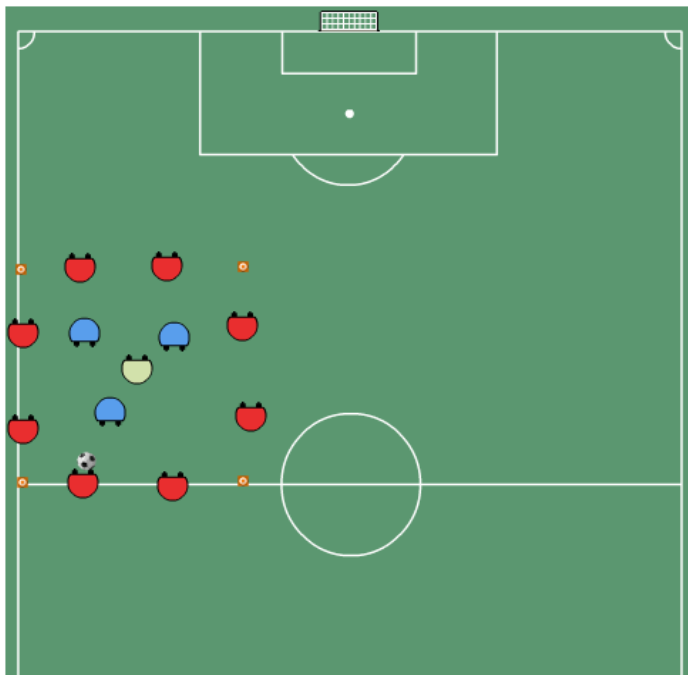
Variationsmuligheder

2. Der skal være x-antal pasninger i zonen inden den må spilles til anden zone
3. Spil med krav om tvungen 2.touches
4. Bolden skal sikres før erobring tæller (giver gode muligheder for ligeledes at arbejde med generobring)

Fokus- og vejledningspunkter

Ajax positionsspil

Illustration 1



Beskrivelse

Der spilles 8-12 + 1-2 joker(e): 3 i kant.

De tre i midten skal forsøge at erobre bolden.

Der roteres ved erobring (kontrol med bold / eller ud af område) og dårlig pasning.

Erobres bold fra joker roterer med denne.

Spiller som har været længst i midten roterer.

Første bold er altid fri (kan ikke erobres)

Variationer

1. Spil med krav om min. 2 touch
2. Tunnel = ekstra tur, individuel
3. 10 pasninger i streg = ekstra tur, kollektiv

Fokus- og vejledningspunkter

Paratstilling

Pasningskvalitet

Orientering

Vending (jokere)

Støttespil

Spil væk fra pres / området

Åben kropsvinkel

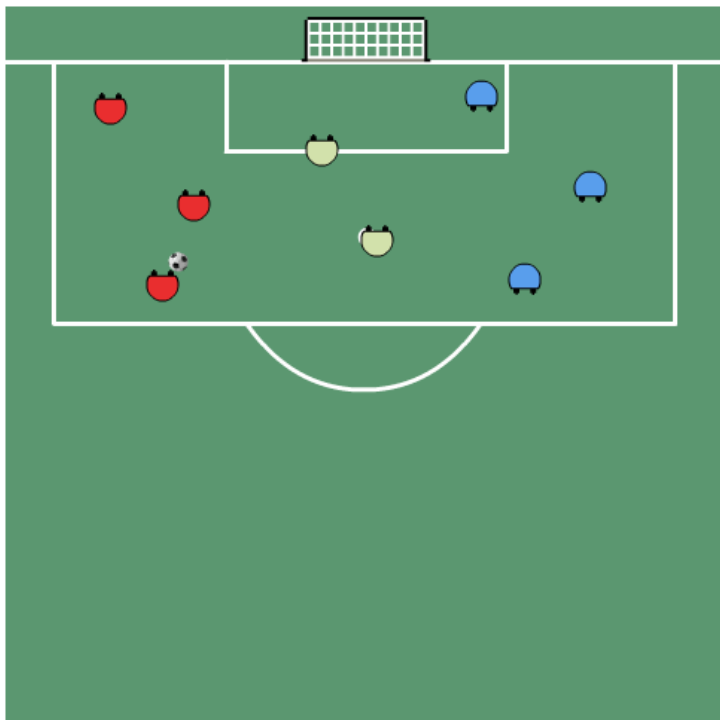
Spil til fjerneste fod

Skabe vinkler i opspil

Generobring (lynhurtigt over bolden, offensiv tankegang)

Opvarmningsøvelse: 3 mod 3 + 2 jokere

Illustration 1



Beskrivelse

Der spilles 3 mod 3 + 2 jokere i kant.
Fokus er på at fastholde bold i egne rækker.

Variationer

1. Krav om at spille med min. 2 touch

Fokus- og vejledningspunkter

Aktiv 1. touch

Paratstilling

Pasningskvalitet

Orientering via synet, arme og øvrige krop

Vending (jokere)

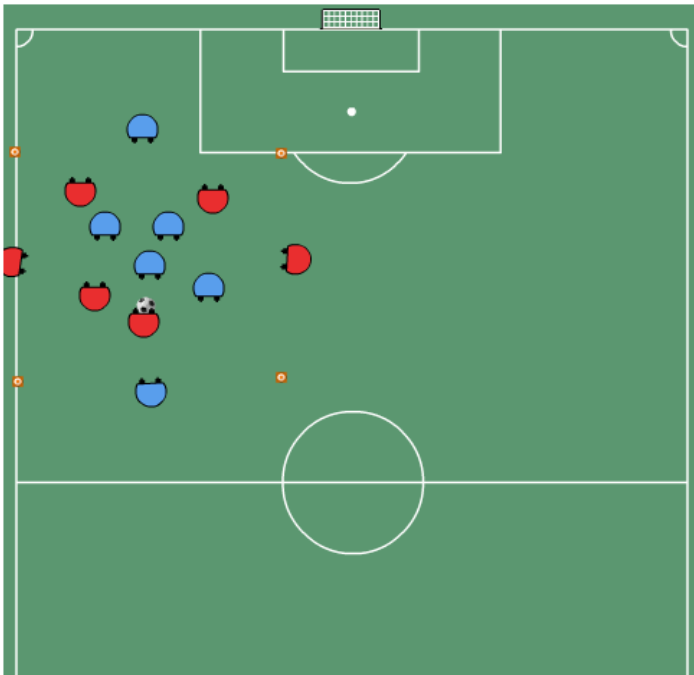
Brug krop til skærme / erobre

Finde og angribe ledigt rum

Generobring (lynhurtigt over bolden, offensiv tankegang)

Positionsspil med 4 flippere på linier

Illustration 1



Beskrivelse

Der spilles 4 mod 4 / 5 mod 5 i kant med 4 flippere placeret på linier. Flippere spiller med boldførende hold.

Variationsmuligheder

1. Spil med joker(e)
2. Spil med respektive jokere således, at hvert hold har 2 jokere placeret overfor hinanden.
Herved fokus på omstillingsspil

Fokus- og vejledningspunkter

Pasningskvalitet

1.touch / aktive berøringer

Skabe, finde og angribe ledigt rum

Orientering via syn, arme og øvrige krop

Vending

Åben kropsvinkel

Nærmeste væk / fjerneste imod

2.bevægelser

Støttespil

Skabe vinkler i opspil

Positionsspil: "Barca"

Illustration 1

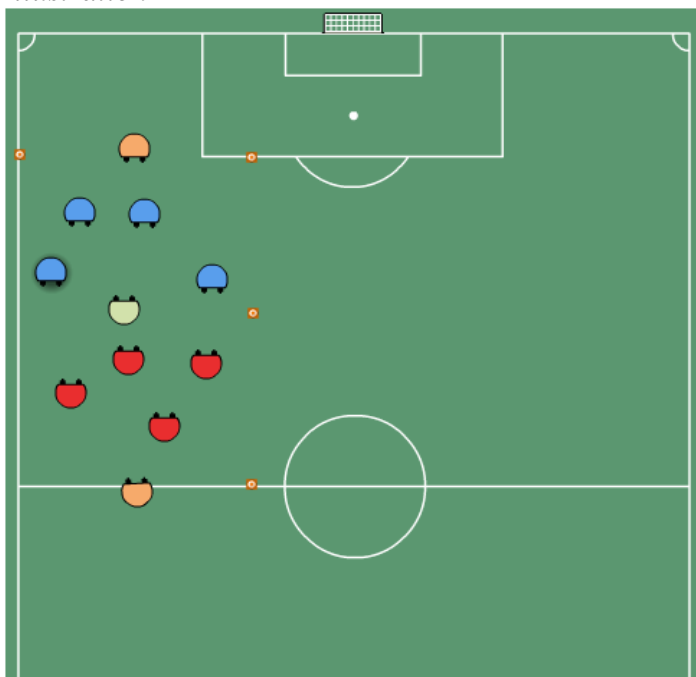
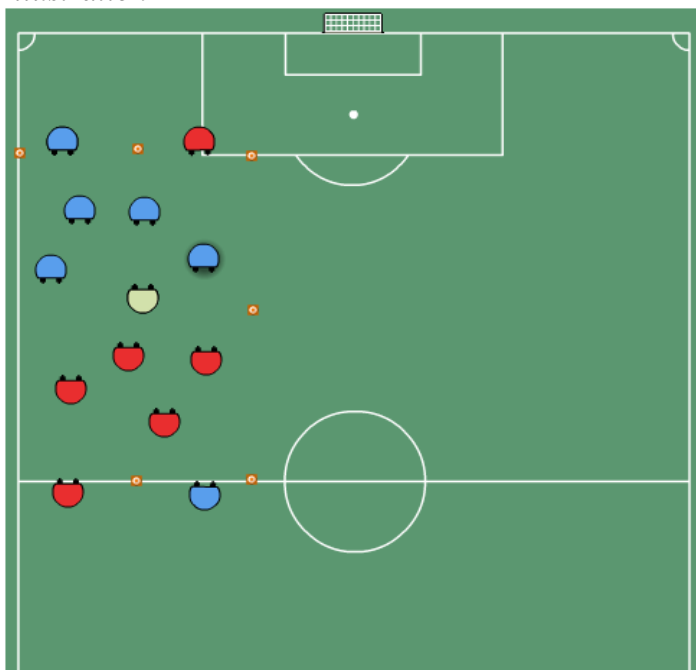


Illustration 2



Beskrivelse

Der spilles X:X i kant med 2 – 4 flippere + evt. joker(e).

Fokus på at fastholde bolden samt vende spillet (fra flipper til flipper)

Flippere + joker(e) er med boldførende hold uanset farve

Variationsmuligheder

1. Spil uden / med flere jøker(e)
2. Spil med 2 faste flippere pr. hold (illustration 2). Man må kun spille til flippere i egen farve.
 - . med / uden autorotation ved modtagelse

Fokus- og vejledningpunkter

Pasningskvalitet

1.touch / aktive berøringer

Skabe, finde og angribe ledigt rum

Orientering via syn, arme og øvrige krop

Vending

Åben kropsvinkel

Nærmeste væk / fjerneste imod

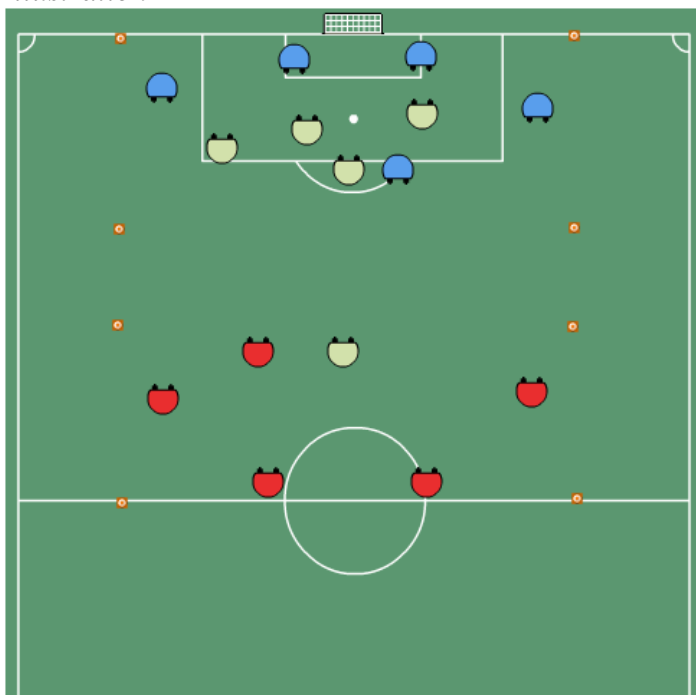
2.bevægelser

Skabe vinkler i opspil

Støttespil

”5 mod 5 + 5”

Illustration 1



Beskrivelse

Der spilles 5 mod 5 + 5 i område med vendezone. Det ene hold i midten (her gul) skal forsøge at erobre bolden. En spiller fra erobringshold (gul) skal blive i modsatte zone af bolden). De to øvrige hold er sammen, men skal holde sig i hver sin zone. Intentionen er at fastholde bolden i holdet samt vende spillet. For at spille bolden fra den ene zone til den anden, skal der spilles op på spiller fra modsatte zone, som tilbyder sig i vendezonen. Herefter skal bolden spilles til egen zone.

De 5 i midten roterer på tid / antal erobringer

Variationsmuligheder

1. Der skal spilles x-antal pasninger i egen zone inden der må forsøges spil til modsatte zone (via vendezonen).
2. Den forsvarende spiller, som bliver tilbage, må gå med løb i vendezonen
3. Der må kun være én spiller i vendezonen ad gangen.

Fokus- og vejledningpunkter

Pasninger

1.touch

Orientering

Følelse af pres (bagfra, forfra, fra siden)

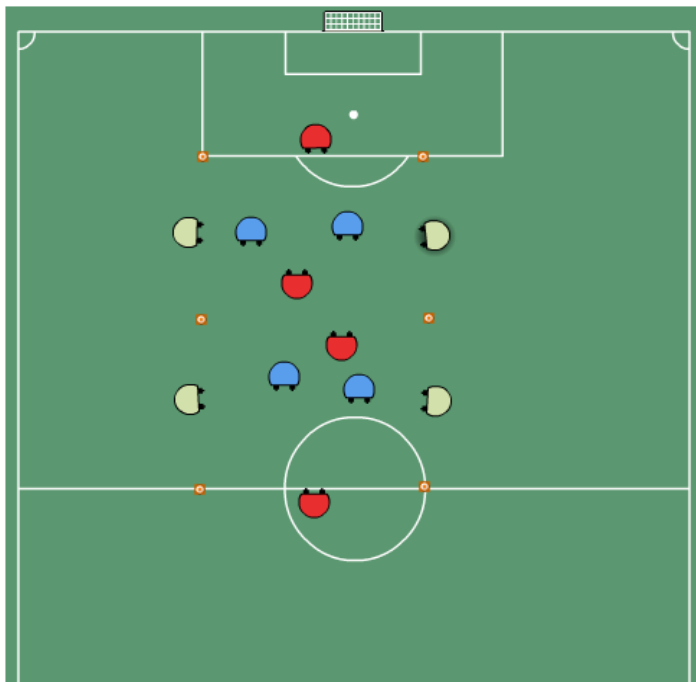
Skabe vinkler i omspillet

Generobring

(opstilling for hold i boldbesiddelse minder om formation ved 4:3:3/4:4:2)

Ajax possession

Illustration 1



Beskrivelse

3 hold af 4 spillere.

Det ene hold starter i midten (her blå) og skal forsøge at erobre bolden. De to øvrige hold er sammen, men fordeles som på illustration. Gul er flippere / bander på siden og rød er bande i ender samt medspillere centralt.

Intentionen er at fastholde bolden samt vende spillet.

Holdet er i midten på tid / x-antal erobringer

Variationsmuligheder

1. Krav om tvungen 2.touches

Fokus- og vejledningpunkter

Pasninger

1.touch

Orientering

Følelse af pres (bagfra, forfra, fra siden)

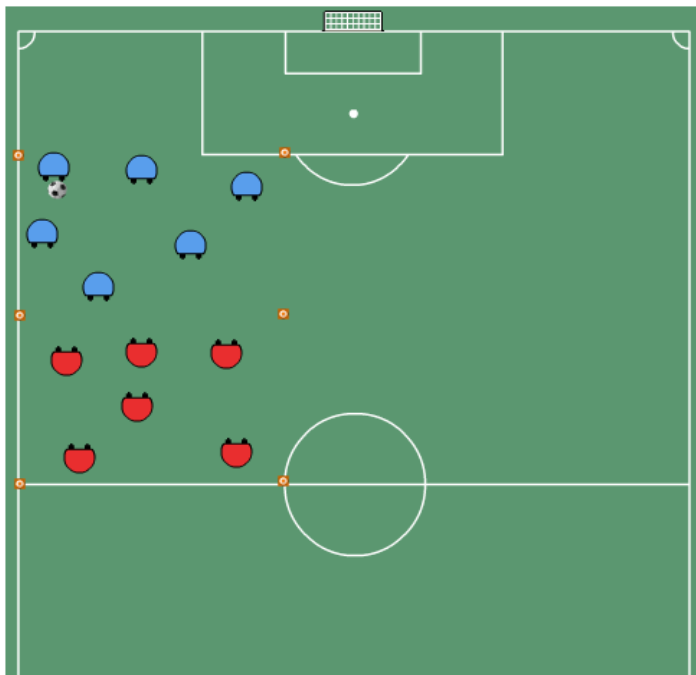
Skabe vinkler i omspillet

Generobring

(opstilling for hold i boldbesiddelse minder om formation ved 4:3:3)

”Ude / hjemme”

Illustration 1



Beskrivelse

Spillerne deles i 2 hold. Banen opdeles i 2 zoner. Hvert hold har én ude- og én hjemmezone.

Blåt hold starter med bolden i egen hjemmezone. Rødt hold sender 4 spillere over i blå zone (ude) for at erobre bolden. Ved erobring skal bolden spilles tilbage til de 2 spillere i egen zone (hjemme), for derefter at bevare den i egne rækker.

Altid 2 tilbage i egen zone (hjemme), når modstanderne har bolden. Modstanderne må kun løbe i ude-zonen, når bolden er i denne (passeret midterlinie).

Variationsmuligheder

1. Spil med joker(e)
2. Spil med krav om tvungen 2 touches

Fokus- og vejledningspunkter

Pasningskvalitet

1.touch aktive berøringer

Skabe, finde og angribe ledigt rum

Orientering via syn, arme og øvrige krop

Vending

Åben kropsvinkel

Nærmeste væk / fjerneste imod

2.bevægelser

Skabe vinkler i opspil

Støttespil

Generobring

Possession: 9 v 9 i 3:1:3:1 opstilling

Illustration 1



Beskrivelse

Der spilles 9 mod 9 i frit spil fra felt til felt.

Et fantastisk spil hvis man forsøger at uddanne i 4:3:3. Forsøge at integrere spillestils-elementer.

Variationsmuligheder

1. 11 mod 11 på fuld bane

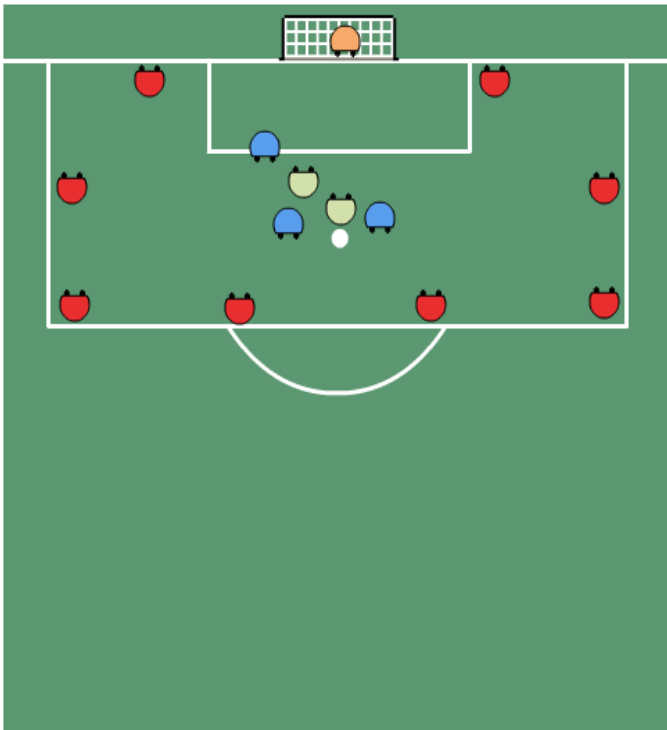
Fokus- og vejledningspunkter

Spillestils-elementer

Possession

Generobring i felt

Illustration 1



Beskrivelse

Der spilles 8 + 2 jokere + 1mm:3 i dobbelt målfelt. Krav om min. 2 touch. Igangsætning (1. bold) er fri (kan ikke erobres). Jokere kan hensigtsmæssigt være centrale spillere.

De 3 forsvarende spillere (blå) skal forsøge at erobre bolden. Ved erobring har forsvarende hold følgende muligheder:

1. bolden sparkes ud af området: 1 point
2. bolden sparkes i mål, scoring: 3 point

Rotation: "væk fra midten" ved 10 point

Fokus- og vejledningspunkter

Paratstilling

Pasningskvalitet

Orientering

Vending (jokere)

Støttespil

Spil væk fra pres / området

Åben kropsvinkel

Spil til fjerneste fod

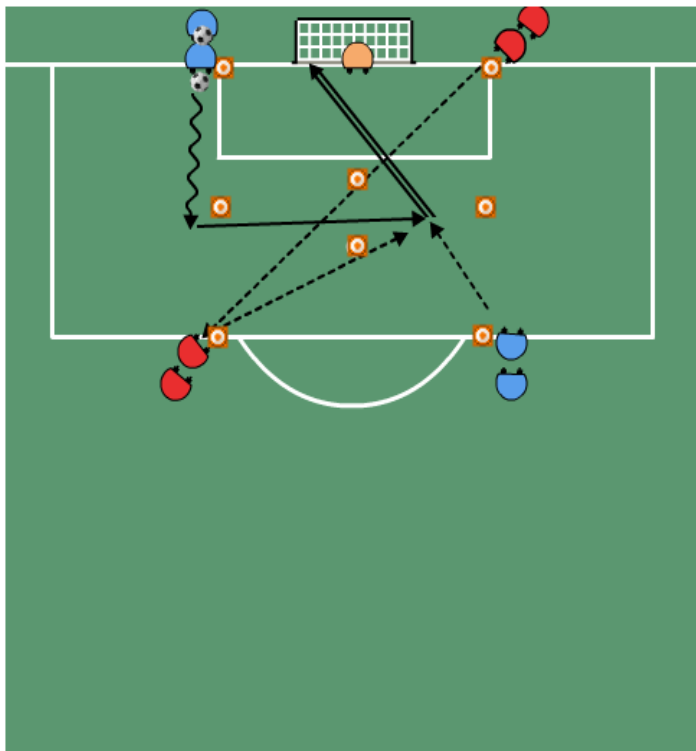
Skabe vinkler i opspil

Generobring (lynhurtigt over bolden, offensiv tankegang)

AFSLUTNINGER

Coerver: afslutningsøvelse med vending og 1 mod 1

Illustration 1



Beskrivelse

Spillerne deles i 2 hold og fordeles som på illustration 1.

Blåt hold starter som angrebshold. Rødt som forsvarshold.

Blå og rød spiller starter fra baglinie. Blå løber til første top, hvor der udføres vending.

Efterfølgende spilles pasning til blå medspiller (pasnings skal gå gennem port i midten), som skal forsøge at score i stort mål med keeper.

Rød spiller løber diagonalt til medspiller, der herefter må forsøge at blokere afslutning / erobre bolden.

Rotation: forsvar → angreb efter 2 min. / eller ved ingen scoring.

Fokus- og vejledningspunkter

Tempo (flyt fødder + bold)

Vending

Orientering

Pasningskvalitet

Afslutningskvalitet

Humør og gejst (konkurrence-spirit)