

TOPCENTERTRÆNING – Træning 4 uge 38-2019

Information:

- Spillerne starter i grupperne og får trøjer af deres træner.
- I må gerne opfordre spillerne til UØ, eller leg med bold, inden træningsstart.
- Vi slutter ude i grupperne.

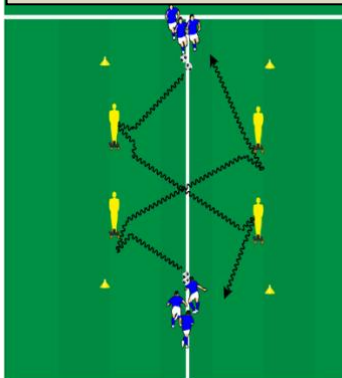
Trænerrolle:

- Krav, kærlighed og konsekvens.
- Giv spilleren lyst til TC-træning og lyst til at komme igen via et positivt, lærerigt og krævende miljø.
- Ekspert i at fejlfrette/fordybe og skabe intensitet. Hver ting til sin tid.

Struktur

- ✓ 0-20 Tema 1 (Finter)
- ✓ 20-40 Tema 1 - pasningsspil
- ✓ 40-55 Tema 2 (Overtalsspil, fx 1v2, 2v3) - små mål
- ✓ 55-75 Interval - (1v1, 2v2, 3v3, 4v4)

20 min. Tema 1 (1. berøring) – Øvelse 1+2



Tema 1 (finter – trin 1) – Øvelse 2: (20 min)

Øvelsesstruktur:

Spillerne starter fra hver sin ende og udføre finten som træneren har vist. De finter hver sin vej og skal samtidig være opmærksom på hinandens løb.

Finter:

Husmands, fodsål, Laudrup, bag-om-støtteben mv.

Vi gør spillerne opmærksomme på:

- ✓ Orientering af modspiller/kegle.
- ✓ Afstand + fart under udførelse
- ✓ Temposkift

20 min. Tema 1 - del 2 pasningsspil – Øvelse 2



Tema 1 (finter – trin 2) – Øvelse 2: (20 min)

Øvelsesstruktur:

Pasningsspil med fokus på handlingen efter din 1. berøring.

Gerne overtalsspil - spillene kan være kaobaseret og/eller positionsbestemt

Spillene kan være:

- 4v4+2
- 3v3v3+1

15 min. Tema 2 (Overtalsspil)



Øvelsesstruktur: (15min)

En tilfældig blå spiller, spiller en tilfældig rød spiller og sprinter efter sin bold, for at runde den røde spillers kegle. I mellemtiden bliver der lavet en 3v2 situation. Er man for langsom, ender det med 3v3.

Instruktioner (intensitet først):

Kan gøres med ét mål i hver ende

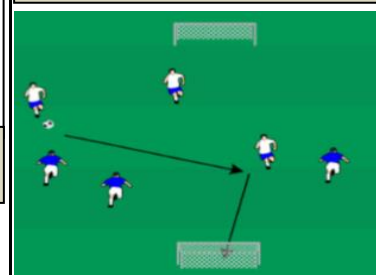
Defensivt (sekundært):

- ✓ Sprint i pres.
- ✓ Vinkel på dit pres
- ✓ Returløb.

Offensivt (primært):

- ✓ Temposkift
- ✓ Mod til at udfordre og prøve ting af.
- ✓ Afstand + timing.

20 min. Spil (1v1) – Øvelse 5



Øvelsesstruktur: (20 min)

Intervallspil - skift antal, så de får nye dilemmaer. I bestemmer tid.

Instruktioner (intensitet først):

- ✓ Fremelsk 1v1.
- ✓ 1v1, 2v2, 3v3, 4v4.
- ✓ Ingen taktiske stop. Stop kun for at presse intensitet og indsats. Ellers lad dem spille.