

Træningsplan

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

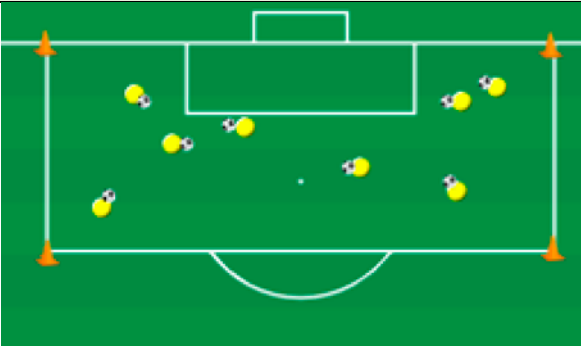
| Træningselement: | Dukse | Information: | Andet/holdudtagelse: |
|--|---------------------------|---------------------|-----------------------------|
| | | | |
| Tema: | Skåne: | | |
| | | | |
| Fokus: | Intensitets niveau | | |
| Vendinger 1v1 def: - Sprinte i pres - Vurdere om modstander har kontrol | | | |

| Tid: | Fokus: | Træningsoversigt | Roller/ledelsesstil |
|--------------|---|-------------------------------|--|
| 0-5 | Mange touch | Jonglering | Forskellige konkurrencer |
| 5-15 | Mange touch | Opvarmning: Witter driblinger | Forskellige touch på bolden |
| 15-30 | Vendinger Åbne i hofte | Polds firkant med vendinger | Instruerende i vendinger – vise hvordan + Teknisk fokus |
| 30-50 | 1v1 def: Sprinte i pres Vurdere om modstander har kontrol | 1v1 med vending | Forlang sprinte i pres - Forklare forskellen på kontrol/ikke kontrol: -Kontrol – Fodstilling+ arbejde med modstander - Ikke kontrol – Erobre |
| 50-75 | Spil på mål Vurdere om modstander har kontrol | 3v3 – 4v4 på mål | Spillerne skal sprinte i pres Snak omkring vurderingen af kontrol/ikke kontrol Opfordre til at vende Starte bolde på en spiller der kan vende |

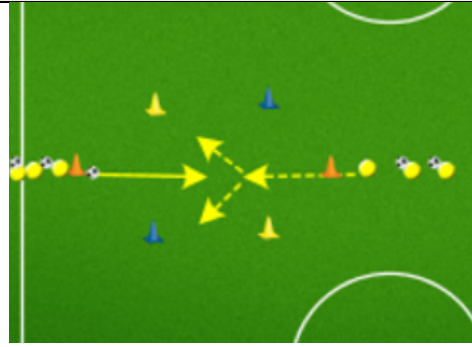
Kendetegn: Spillestilsrelateret, mange touch(u13-15), konkurrencer, individuelt fokus, mange max aktioner, højt aktivitetsniveau.

Træningsplan

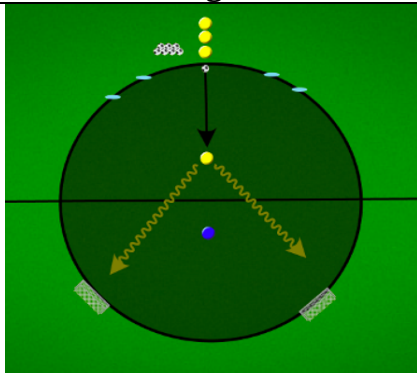
Øvelser:



Witter driblinger



Pold's firkant med vending



1v1 med vending



2v2-4v4 med mål

Træneres egen værktøjskasse!

Spørgsmål?

Hvad skal vi træne?
 - Spillestilrelateret
 Hvordan trænes spillestilen bedst?
 - Alders/niveau
 Hvor på banen skal øvelsen laves?
 - Størrelse?
 Hvem skal træne det?
 - Spillere/positioner?
 Hvilke spillere skal vendes i løbet af træningen?
 Hvilke periodiseringslementer skal indgå?
 Hvad er trænerens roller?

To do:

Få pauser
 Sat op til træning før start
 Tydelighed i øvelser og regler

Efter evaluering

Hvad kan forbedres til næste gang?
 Hvad vil vi gerne have mere af?