

Kolding IF

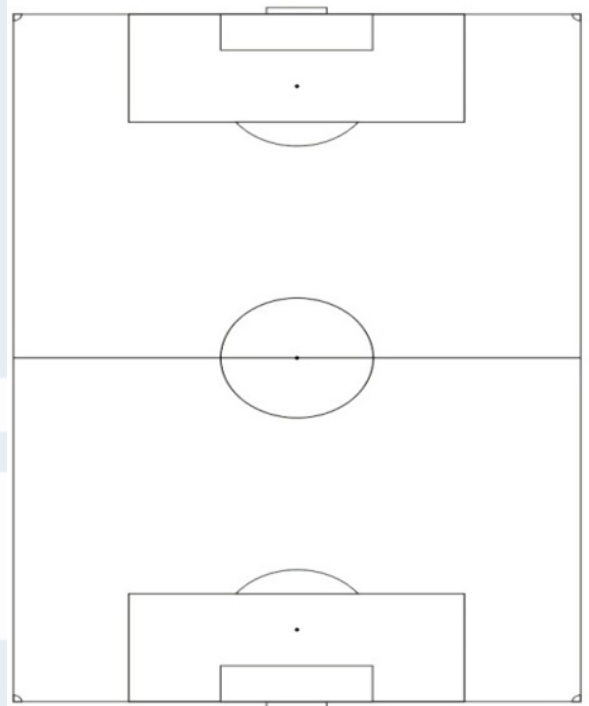
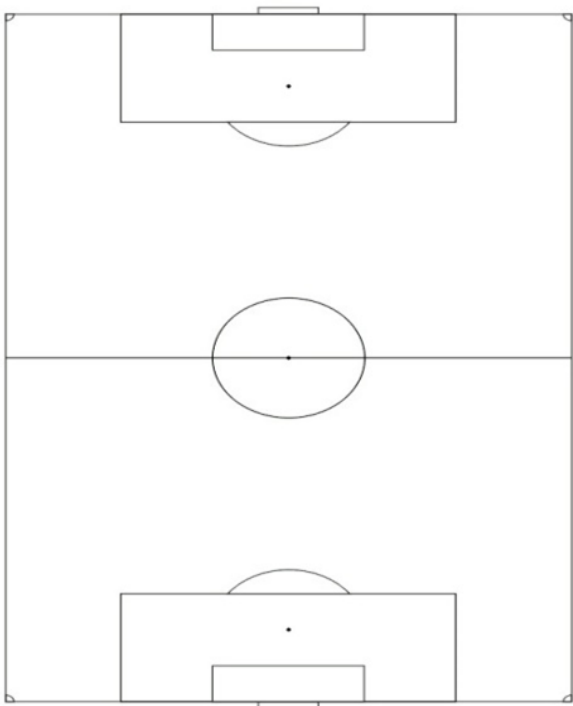
Dato: 27/9 + 6/10

Antal spillere: 12



Teknisk hovedfokus: Vendinger

Øvelse/indhold/progressioner	Illustration	Fokuspunkter	Rollefordeling
Koordination/agility Spillerne gennemfører to baner: A) Hop over hække, og acceleration til kegle, som man løber rundt om med brystet pegende fremad mens keglen rundes. Dette gøres også ved de to efterfølgende kegler. - Løb over hække - Hop med samlede ben - Hop på 1 ben B) Øvelser gennem stige og efterfølgende zig-zag mellem kegler, der afsluttes med acceleration til sidste kegle. - 1 ben i hver - 2 ben i hver - 2 fødder på hver side og i midten		Tid: 15 min <ul style="list-style-type: none">Arbejde på forfodBruge arme	16:30-16:45
Basis teknik – vendinger Første spiller løber ind i midten af firkanten, og ud til den ene side. Spilleren på modsatte linje afleverer bolden til spilleren i midten, der vender med bolden, og afleverer bolden til medspilleren, hvor han selv startede. Herefter gentages til modsatte side. - Vending med inderside - Vending med yderside Progression: - Træner/spiller kan agere skyggepres i midten - Spilleren i midten lægger bolden af ud, hvis han får kommandoen "ryg". Derefter spilles bolden til modsatte linje.		Tid: 20 min <ul style="list-style-type: none">Åbne op i kroppenSpænde i fodledBruge fjerneste ben	16:45-17:05
1v1 rygvendt (off+def) Træneren afleverer en bold ind i midten. To spillere sprinter efter bolden. Den der først når bolden er angriber og skal forsøge at vende med bolden og score på det store mål, mens den anden er forsvar. Når aktionen er slut, afleveres en ny bold ind på banen, hvor begge spillere skal forsøge at score i et af de små mål.		Tid: 25 min <ul style="list-style-type: none">Aktion på aktion Off: <ul style="list-style-type: none">Kropsfinte for at vende Def: <ul style="list-style-type: none">Afstand til modstander – kunne se bolden, uden at tillade vending.	17:05-17:30
Spilintelligens – 4v4 Der spilles 4v4 med to scoringszoner. Afhængigt af spillerantal, kan der indsættes en joker, spilles 5v5 eller et tredje hold med 4 spillere, der holder pause imens. Der spilles med én regel: - "Vend når du kan": Hvis en spiller, ikke vender på sin 1. berøring, hvor der var plads, får modsatte hold frispark.		Tid: 30 min <ul style="list-style-type: none">Gøre banen storBevægelse uden boldAktion på aktionVend, når du kanKommunikation	17:30-18:00
Evaluering og oprydning		Tid: 5 min	18:00-18:05



Målmænd	Forsvar	Midtbane	Angreb	Sygdom/skade

Huskeboksen: