



## TOP-Center

Gruppe: TOP-Center

Dato og tid: 11/10/2019 - 16.30

Varighed: 80 min

Bemærkninger:

Tema: Fase 3 (gennembrudsspil og afslutninger)

Læringsmål

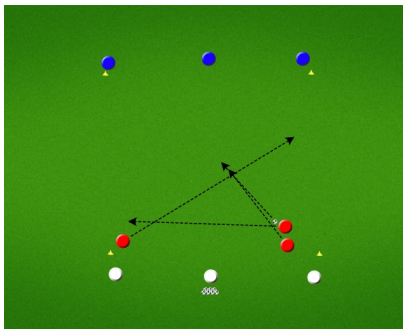
U10: Brug af begge ben, afslutninger med vrist, skabe plads til afslutninger (finter eller bevægelse)

U11: Brug af begge ben, afslutninger med vrist og inderside, finde plads til afslutninger (bevægelse, placering)

U12: Brug af begge ben, afslutninger med vrist, inderside og rundskæv, skabe og finde plads til afslutninger (finter, bevægelse, placering)

### 3v0 Pasninger og bevægelighed

Tid: 16:30 Minutter: 10 Intensitet:



3v0

Rød hold dribler/spiller til modsatte linje, hvorefter blå hold starter sit løb.

1 bold pr. hold.

Der løbes hele tiden for boldholder, f.eks. overlap. Lad spillerne forsøge sig frem.

Krav til spillerne er:

- Hele tiden i bevægelse
- Tempo (både med bold og uden)
- Spil i rum (foran manden)

### 3v1 Gennembrudsspil

Tid: 16:40 Minutter: 20 Intensitet:



3v1

2 personer (1 rød og 1 grøn) starter i midten.

Bolden starter ved rød hold i ét af hjørnerne. Han spiller bolden til rød mand i midten. Herefter frit spil - 3v1.

Øvelsen kan spilles med- eller uden mål.

Læringsmål

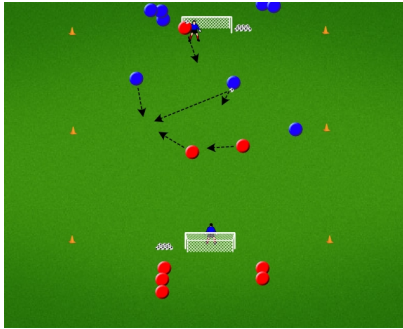
U10: Brug af begge ben, afslutninger med vrist, skabe plads til afslutninger

U11: Brug af begge ben, afslutninger med vrist og inderside, finde plads til afslutninger

U12: Brug af begge ben, afslutninger med vrist, inderside og rundskæv, skabe og finde plads til afslutninger

## Fastbreak 3v3

Tid: 17:00    Minutter: 25    Intensitet:



### Omstillingsspil

Spillet starter med en "gratis" chance til rødt hold.

Afslutteren løber ned og rører stolpen efter afslutning (uanset om han scorer eller ej) før han må forsvare.

Samtidig starter blå hold med en bold og spiller 3 mod 2.

Det scorende hold spiller med belønning og forbliver på banen.

### Læringsmål

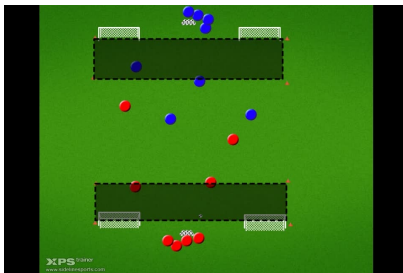
U10: Brug af begge ben, afslutninger med vrist, skabe plads til afslutninger

U11: Brug af begge ben, afslutninger med vrist og inderside, finde plads til afslutninger

U12: Brug af begge ben, afslutninger med vrist, inderside og rundskæv, skabe og finde plads til afslutninger

## Horst Wein 4v4/5v5

Tid: 17:25    Minutter: 25    Intensitet:



### Spilintelligens

Kan spilles som både 3v3/4v4/5v5

Øvelsen ligner en klassisk kamp, men den spilles med fire tremandsmål (eller keglemål). Spillerne skal ind i scoringszonen for at score. Ryger bolden ud af spil, startes der fra målet af. Scoring bliver belønnet med ny start.

### FOKUS:

Træningens tema (øvrige øvelser/tema)

Spil bolden op nedefra

Turde lave finter/skabe plads til sig selv

### Læringsmål

U10: Brug af begge ben, afslutninger med vrist, skabe plads til afslutninger

U11: Brug af begge ben, afslutninger med vrist og inderside, finde plads til afslutninger

U12: Brug af begge ben, afslutninger med vrist, inderside og rundskæv, skabe og finde plads til afslutninger

### Differentiering

+ Lave bane eller scoringszone mindre

+ Max. 3 berøringer

- Lave scoringszonen større

- Lave målene større (evt. 5-mands)

- Indsæt joker (som er med boldbesiddende hold)