

Træningsplan

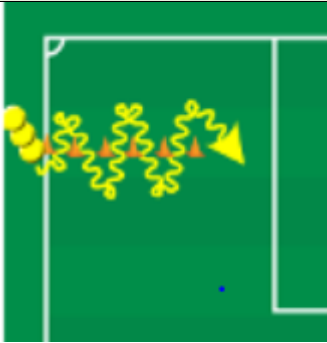
<i>Træningselement:</i>	<i>Dukse</i>	<i>Information:</i>	<i>Andet/holdudtagelse:</i>
<i>Tema:</i>	<i>Skåne:</i>		
1v1 off Afslutninger			
<i>Fokus:</i>	<i>Intensitets niveau</i>		
1v1 off at Finte eller fart			

<i>Tid:</i>	<i>Fokus:</i>	<i>Træningsoversigt</i>	<i>Roller/ledelsesstil</i>
0-5	Mange touch	Jonglering	Betyde noget at vinde
5-15	Mange touch	Opvarmning: Bidzinski	Individuelt fokus – Hjælpende på øvelse eller presse
15-35	Finte eller fart	1v1 off –4 mål – to i hver side+2 i enderne	Spørgende ift løsning
35-55	Valg af afslutning: Tekniske i curl og lodret vrist	Afslutninger Der kan dribles ind eller ned i banen Hvilke valg af afslutninger	Instruerende på det tekniske Spørgende på valget
55-75	Valg afslutning Smart eller fart	Interval 3v3 og 3v3	Opfordre til afslutninger Spørgende+ instruerende på valg

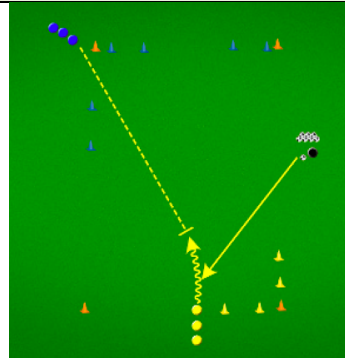
Kendetegn: Spillestilsrelateret, mange touch, konkurrencer, individuelt fokus, mange max aktioner, højt aktivitetsniveau.

Træningsplan

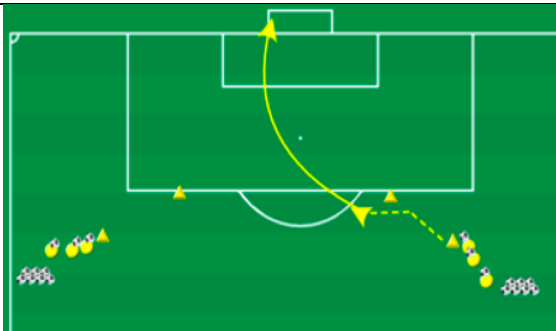
Øvelser:



Bidzinski



1v1 finte eller fart



Afslutninger



Interval

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?