



## TOP-Center, U10-U12

Facilitet: VB Parken

Gruppe: TOP-Center

Dato og tid: 23/08/2019 - 16.30

Varighed: 85 min

### Bemærkninger:

Læringsmål (fase 1)

2010 (U10) - dribble ud i ligetal/brug begge ben

2009 (U11) - spille ud i overtal/dribble ud i ligetal/brug begge ben

2008 (U12) - spille ud i overtal/dribble ud i ligetal/positionering ift. modtagelse (vinkler)/brug begge ben

## Ball Mastery

Tid: **16:30** Minutter: **10** Intensitet:



### Fodboldkoordination

#### Eksempler:

1. Toe taps
2. Sole taps
3. Triangles
4. Sole-rolls (brug af sålen til at rulle bolden)
5. Brazilians
6. Sole-out push in (rul sål, skub inderside)
7. Balance-øvelser (rul rundt om støttebenet)
8. Pull-push (vrist)
9. Pull-push (inderside)
10. Pull-push (ydside)
11. Jongleringer
- 12: Frit valg

#### Prog.

- Tempo
- Øjne væk fra bold
- Som dribling (krav til træning 2)
- Skift bold
- Lad spillerne være kreative ift. driblinger og berøringer på bolden

## Bier

Tid: 16:40    Minutter: 15    Intensitet:



### BIER (kaospasninger)

#### Opvarmning 1

"Bier" med fokus på orientering og forberedelse - herunder sparketeknik (brug af begge ben).

#### Forklaring:

Spillerne opdeles i 3 hold (3 forskellige farver med 1 bold til hvert hold).

Prog. 1: Blå spiller til blå, Grøn til grøn og rød til rød

Prog. 2: Samme mønster, men der skal nu kaldes navn på modtager FØR man afleverer (orienteringen)

Prog. 3: Samme mønster, der kaldes navn og der skal nu afleveres på 1. berøringen

Prog. 4+... : Forskellige mønstre, flere regler, større afstande, bevægelser

## 2v1 med lag

Tid: 16:55    Minutter: 20    Intensitet:



Spillet sættes i gang fra træneren.

- To røde spillere løber ind fra hver deres ende - træneren spiller bolden til den ene af de to.

- Blå mand løber i pres - og det gælder nu om for de røde spillere at dribble igennem en port ved hjælp af samarbejde eller driblinger.

#### Fokus på:

Boldmodtager: oppres mod forsvarsspilleren, decisionmaking (dribl eller spil)

Medspiller: placering i vinkel (så højt som muligt, så man stadigvæk kan spilles)

Modspiller: vinkle sit pres, skabe en 1v1

## 3v3 med lag

Tid: 17:15    Minutter: 20    Intensitet:



### Fokuspunkter:

Boldholder - Støttefod peger mod modtager (pasningsteknik) - Fart i pasningen - Oppres (søg at skabe overtal) - driblinger med bold  
Medspiller - Brug hele banen - ud af skyggen (vinkler/løb dig fri) - søg overtalssituationer  
Modspiller - Aktion på aktion (efter erobring spiller vi videre) - luk vinkler

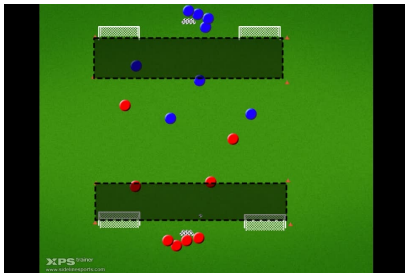
### Beskrivelse:

Øvelsen er god til at træne oppreset i fase 1 - og spillernes evne til at skabe overtal.

Boldbesiddende hold skal forsøge at dribble igennem keglemålene efter en overtalssituation eller en udfordring 1v1.

## Horst Wein 4v4/5v5

Tid: 17:35    Minutter: 20    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

### Differentiering

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Max. 3 berøringer
- Lave scoringszonen større
- Indsæt joker (som er med boldbesiddende hold)