

Kolding IF

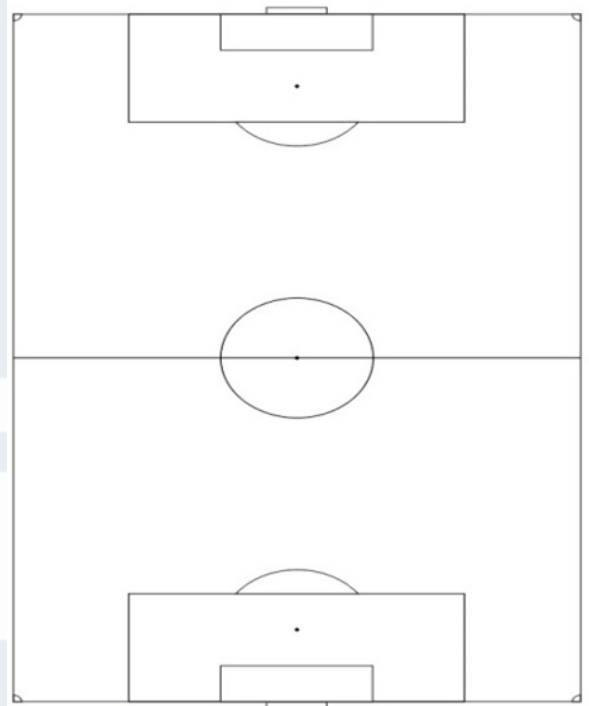
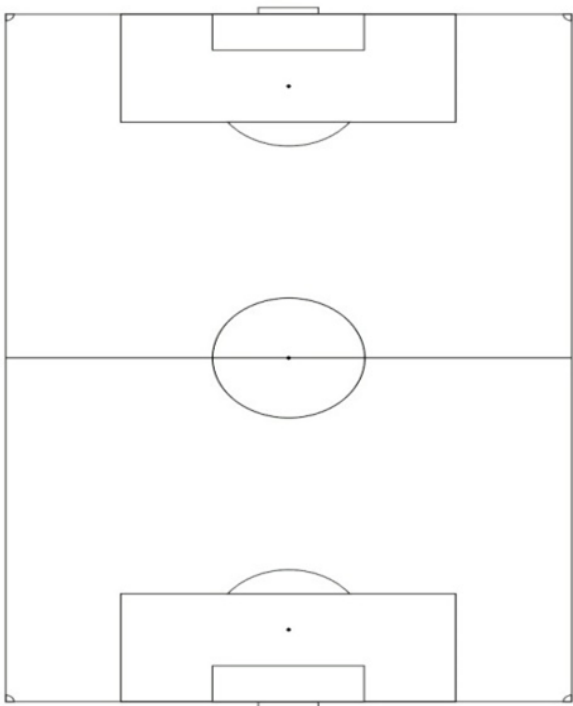
Dato: 15/11 + 22/11

Antal spillere: 14



Teknisk hovedfokus: Halvliggende vristspark

Øvelse/indhold/progressioner	Illustration	Fokuspunkter	Rollefordeling
<p>A) Koordination/agility + halvliggende vristspark</p> <p>Spillerne står placeret overfor hinanden på to rækker. Første spiller slår et halvliggende vristspark til modsatte række og løber derefter gennem agilitybanen. Første mand i modsatte række modtager bolden, og sparker tilbage, og løber gennem agilitybanen.</p> <p>Der skiftes mellem række 1 og 2 halvvejs gennem øvelsen.</p> <p>1. Stige + løb over pinde (afstand øges) 2. Hække + små kegler Hop med samlede ben over hække. Hop med et ben på ydersiden af hver top.</p>		<p>Tid: 10 min</p> <p>1. Stige</p> <ul style="list-style-type: none"> Arbejde på forfod Armen arbejder med <p>1. Løb over pinde</p> <ul style="list-style-type: none"> Armtræk Løbe på forfod <p>2. Hække</p> <ul style="list-style-type: none"> Kort kontakttid på jorden Armtræk <p>2. Toppe</p> <ul style="list-style-type: none"> Arbejde på forfod Kort kontakttid 	16:30-16:40
<p>B) Fodboldkoordination (halvdelen af spillerne)</p> <p>Spillerne dribler på skift gennem keglerekken og udfører to nedenstående øvelser. Gennem den ene keglerekke udføres Dribble cut, og gennem den anden udføres The Okocha Dribble.</p> <p><u>Øvelser</u> Dribble Cut https://www.youtube.com/watch?v=tsUbPRIUfU8&feature=youtu.be&t=6s The Okocha Dribble https://www.youtube.com/watch?v=-9tOm0W64EE&feature=youtu.be&t=7s</p>		<p>Tid: 10 min</p>	16:40-16:50
<p>Basis teknik – Halvliggende vristspark</p> <p>To spillere sammen om én bold. På skift sparker den ene makker bolden til den anden, og rammer inden for firkanten, hvor medspilleren står placeret.</p> <p>Sparket skal øves med både højre og venstre ben.</p> <p><u>Progression:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Afstanden mellem firkanterne øges i forhold til spillernes niveau. Størrelsen på firkanten justeres også efter spillernes niveau. 		<p>Tid: 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> Skråt tilløb til bolden Støttebenet placeres på højde med bolden, og pegende i sparkeretningen. Sparkebenet/vristen skal være strakt ved boldkontakt Man skal ramme bolden undermidten for at få højde Bolden skal ramme i centrum 	16:50-17:10
<p>1v1/2v2 retvendt (off+def)</p> <p>Der spilles 2v2 i firkanten med de små mål (eller keglemål). Den indledende aktion er et halvliggende vristspark til modstanderholdet, der tæmmer bolden, og derefter spilles 2v2.</p> <p><u>Progression:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Konkurrence mellem holdene 		<p>Tid: 25 min</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktion på aktion Gå på kroppen Pres/støtte 	17:10-17:35
<p>Spilintelligens</p> <p>Der er tre hold, hvor to hold er boldbesiddende (rød og blå), og det tredje hold er preshold (gul). Det gule sender 2 mand i pres i den ene firkant. Der spilles altså 4v2 eller 5v2. Ved 5 sammenhængende afleveringer opnår presholdet 1 point imod sig, og det boldbesiddende hold må derefter sparke bolden til modsatte firkant. Hvis bolden rammer i modsatte firkant og tæmmes, får presholdet endnu et point mod sig. Når dette sker løber de to presspillere tilbage i midten, og de to andre spillere i midten, sprinter over i modsatte firkant i pres. Herefter fortsættes spillet. Det gule hold er preshold i 2 minutter, og det gælder om at få færrest point mod sig. Der byttes roller efter 2 minutter. Hvis bolden erobres i en af firkanterne, sætter træneren en bold i gang i modsatte firkant.</p> <p><u>Progression:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Max 2 berøringer De to spillere i vente position i midten, må erobre tværbolden. 		<p>Tid: 25 min</p> <ul style="list-style-type: none"> Aktion på aktion Intensitet og aggressivt presudtryk Bevægelse ud af skyggen 	17:35-18:00
<p>Evaluering og oprydning</p>		<p>Tid: 5 min</p>	18:00-18:05



Målmænd	Forsvar	Midtbane	Angreb	Sygdom/skade

Huskeboksen: