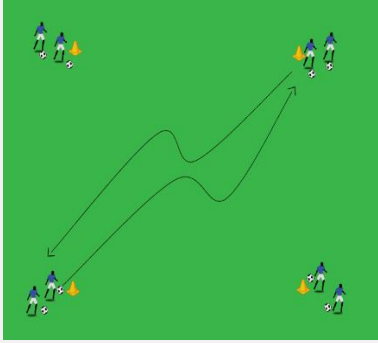
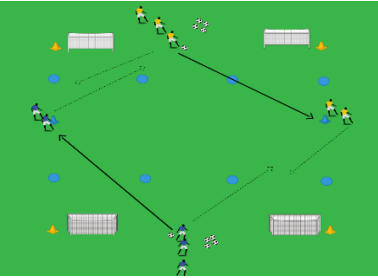
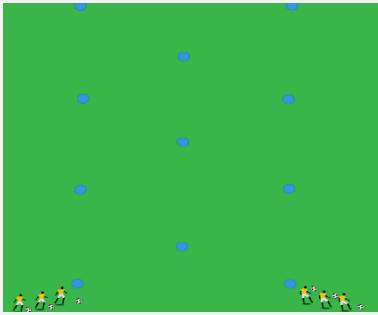
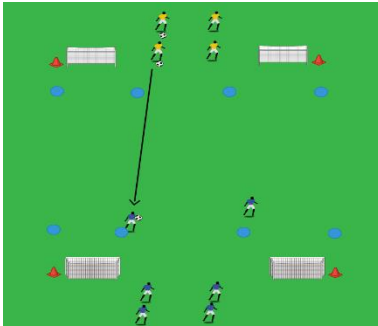


Træningsprogram: Topcenter Brøndby

Måned: September

Tema: Finter, 1v1 og 2v2 offensiv

Tid	Øvelse	Instruksmomenter	Beskrivelse	Antal
15	 Driblekant	<ul style="list-style-type: none"> • Opsøge pres • Temposkift efter finte • Overdrive bevægelsen 	Der dribles på tværs af banen. To spillere dribler ind mod hinanden, hvor der laves en finte. Der er fokus på spillerne skal opsøge pres (den anden spiller som dribler), og efterfølgende have et temposkift efter finten. Der arbejdes med max 3 finter 2,5 min hver vej (højre/venstre).	8-12
20	 1v1 – 2v2 offensiv	<ul style="list-style-type: none"> • Åben kroppen • Fjerneste ben • Tænke fremad ved 1. berøring • Omstillingsparat til en ny situation • Genkende 1v1, 2v1, 2v2 og hvad der skal ske 	Der spilles 2x1v1. Blå og gul spiller bolden til sin holdkammerat og går efterfølgende i pres på modstanderen. Når den ene situation er færdig – overgår øvelsen til 2v2. Der tælles mål for holdene (husk veste)	10-12
20	 Sampdoria	<ul style="list-style-type: none"> • Opsøge pres på pandekage • Temposkift efter finte • Orientering 	Der er fokus på driblinger og finter. Begge spillere dribler ind med hver deres bold, og efterfølgende ud mod pandekagen på deres side. Der arbejdes med max. 3 finter.	6-8
20	 2v2 offensiv	<ul style="list-style-type: none"> • Opsøge pres • Genkende 1v1, 2v1, 2v2 og hvad der skal ske • Temposkift efter finte • Spil og løb fremad 	Der spilles 2v2. Gul spiller bolden til blå de første 3 min og efter det, skifter gul og blå pladser – så det nu er blå som spiller bolden til gul. Der skal tælles mål for holdene.	8-12