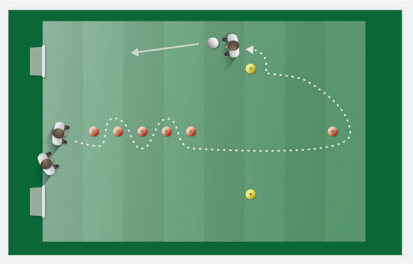


VFF TOP-CENTER OKTOBER 2019

Øvelse

Fokuspunkter

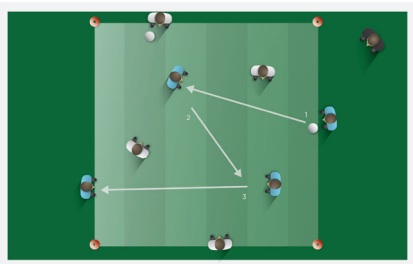
Tid



**FOOTWORK
MED VENDING
OG AFSLUTNING**

Korrekt udførelse af øvelserne
Højest mulige tempo
Lavt tyngdepunkt

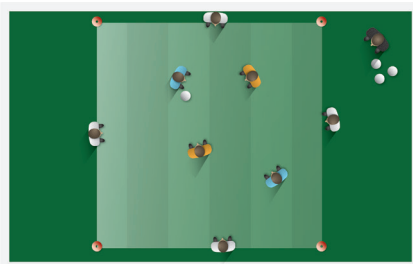
15 min



SOUTHAMPTON

Skabe vinkler at spille i
Orientering i forhold til medspillere og
"modstandere"
Bruge begge ben

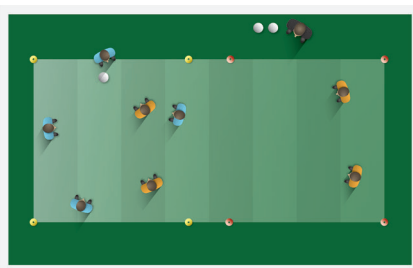
15 min



2V2 MED 4 BANDER

Bevægelser "ud af skyggen", gøre sig
spilbar
Åben krop hos spillerne på siderne
Bruge begge ben
Orientering før boldmodtagelse

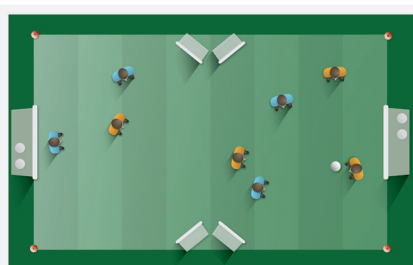
15 min



UDE OG HJEMME

Aktiv førsteberøring væk fra presset
Genpres
Bevægelse for boldholder
Danne trekanter at spille i

15 min

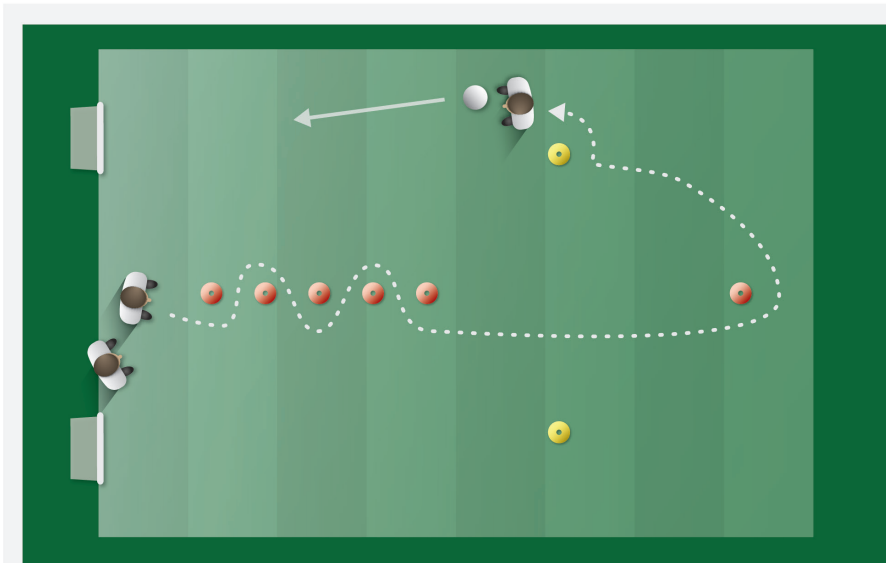


4V4 MED 6 MÅL

Højt pres
Løb og spil i længderetning
Vende spillet hurtigt for at score i
3-mands målene
Orientering i forhold til medspillere og
"modstandere"

20 min

FOOTWORK MED VENDING OG AFSLUTNING



TID	10-15 min.
SPILLERE	3-6 spillere
UDSTYR	8 kegler, 6 bolde 2 små mål
BANE	10 x 20 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner koordination m. bold, vendinger og afslutninger. Der opstilles rækker af 4-6 kegler med ca. ½ meter mellem hver kegle. Antallet af rækker afhænger af antallet af spillere. I hver række skal der være 3-6 spillere, som starter med passende mellemrum, fx når spilleren foran er halvvejs igennem. Efter footwork gennem keglene laves et tempokift, og spilleren løber op mod rød kegle, hvor der foretages en 180 graders vending. Spilleren løber herefter ned mod gul kegle, hvor der foretages en dribling/finte, for slutteligt at afslutte. Efter afslutningen, skal der foretages en sprint - ellers tæller en eventuel scoring ikke.

Eksempler på footwork

Højre fod - inderside - inderside - yderside - yderside
Venstre fod - inderside - inderside - yderside - yderside
Inderside - sål - inderside - sål
Inderside - inderside - rul - inderside - inderside - rul
Højre fod - yderside - sål - yderside
Venstre fod - yderside - sål - yderside
Step på bold - forlæns/baglæns
Inderside - yderside - inderside - yderside
Inderside - inderside fodskifte (Laudrup/Iniesta dribling)

Eksempler på vendinger

Inderside/yderside
Fodruldning/yderside
Cruyff

Lad også gerne spillerne inspirere hinanden med 'hjemmelavede' øvelser, som de kan prøve af i øvelsen.

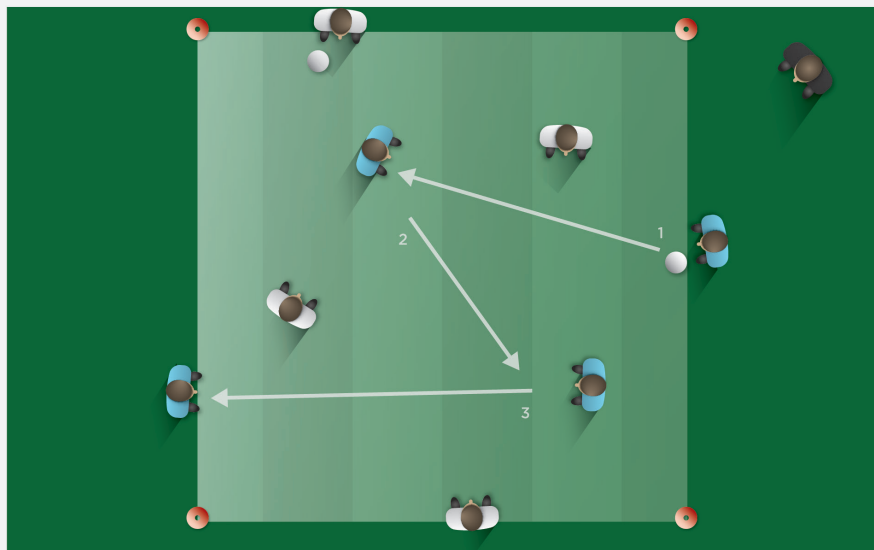
Fokuspunkter

Korrekt udførelse af øvelserne
Højest mulige tempo
Lavt tyngdepunkt
Aktion på aktion efter afslutning

Progression

+ Svære og sammensatte øvelser
+ Spillerne forsøger at løfte blikket

SOUTHAMPTON



TID	10-15 min.
SPILLERE	8 spillere
UDSTYR	4 kegler, 2 bolde 2x4 veste
BANE	12 x 12 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner orientering og pasninger. Der laves en firkant på 12 x 12 meter. Spillerne deles i to grupper med fire spillere i hver. Hver gruppe placerer to spillere på to modsatliggende sider af firkanten, samt to spillere i midten af firkanten. Den anden gruppe gør det samme, dog placeres spillerne på siderne modsat af den første gruppe. Nu gælder det for de to grupper om at flytte bolden fra den ene linje til den anden. Spillerne skal forholde sig til den anden gruppe, som har samme opgave i den modsatte retning. Spillerne i midten skal hele tiden skabe vinkler i forhold til hinanden, og bevæge sig "ud af skyggen" for at kunne modtage bolden.

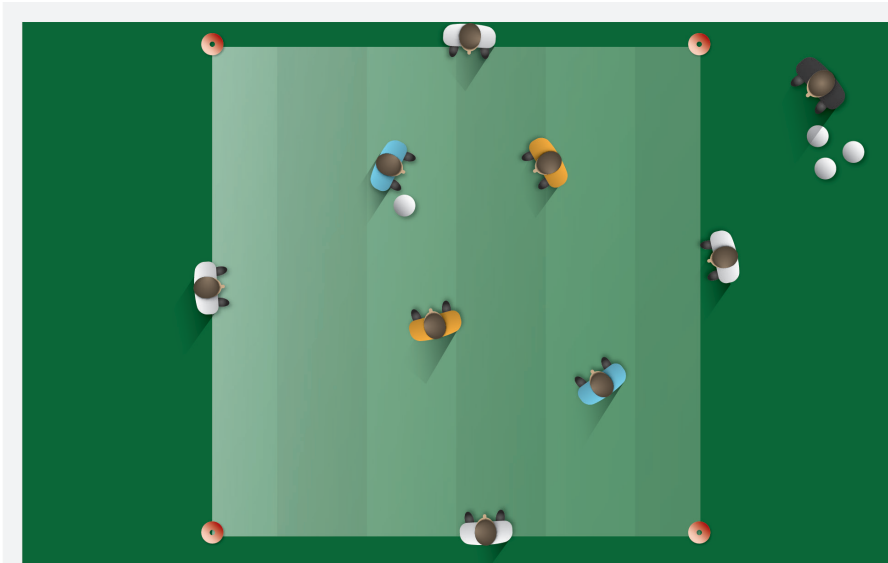
Fokuspunkter

- Skabe vinkler at spille i
- Orientering i forhold til medspillere og "modstandere"
- Bruge begge ben
- Orientering før boldmodtagelse
- Kvalitet i indersidepasninger

Progression

- + Krav til antal berøringer
- + Højere tempo

2V2 M/4 BANDER



TID	10-15 min.
SPILLERE	8 spillere
UDSTYR	4 kegler, flere bolde 2x2 +4 veste
BANE	12 x 12 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner spilforståelse. Der sættes kegler op i en firkant på 10 x 10 meter. Spillerne inddeles i grupper a 4 spillere. Fire spillere placeres som bander mellem toppene på siderne af firkanten, og fire spillere går ind i midten. I midten spilles der 2v2, og de fire bander er hele tiden med det hold, der har bolden. Det boldbesiddende hold er altså 6v2. Overtalsholdet skal fastholde bolden og scorer ved at de to centrale rører bolden på hinandens efterfølgende aktioner. Efter max. 3 min skifter spillerne, så de fire spillere, der var i midten, bliver bander, og de fire bander går ind i midten.

Fokuspunkter

Bevægelser "ud af skyggen", gøre sig spilbar
Åben krop hos spillerne på siderne
Bruge begge ben
Orientering før boldmodtagelse
Danne trekanter/vinkler at spille i

Progression

+ Krav til max. antal berøringer
+ Mindre firkant

UDE OG HJEMME



TID	15-20 min.
SPILLERE	8-10 spillere
UDSTYR	8 kegler, flere bolde 2x4 veste
BANE	12 x 26 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner overtalsspil, pasninger og genpres. Der laves en bane på ca. 12 x 6 m, størrelsen af banen afhænger af spillernes alder og niveau. Spillerne deles ind i 2 hold, og har hver sin firkant. 2 spillere fra rødt hold skal erobre bolden i blå firkant, og spille tilbage i rød firkant. Lykkedes det for rødt hold at erobre bolden, og spille den tilbage i egen firkant, er det nu det blå hold, der sender to spillere over i rød firkant. Man skiftes på holdet til at erobre.

Der må max tages 2-3 berøringer i egen firkant, mens der er fri berøring i fremmed firkant.

Tabes bolden ud af banen igangsætter træner med ny bold.

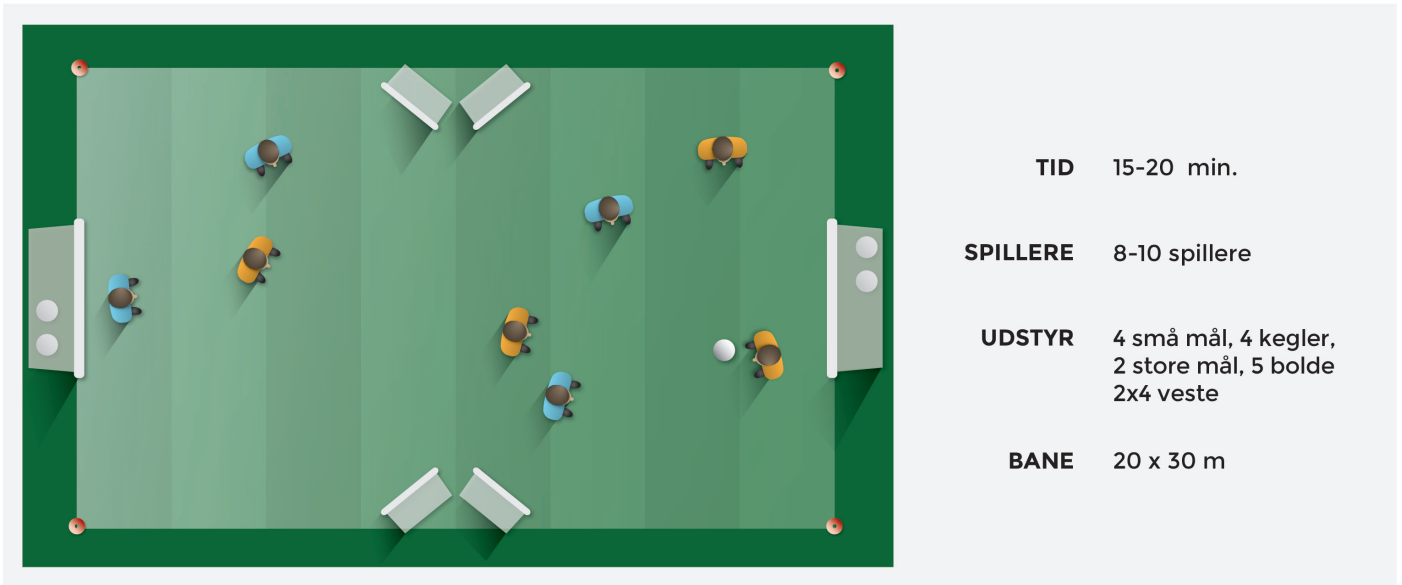
Fokuspunkter

- Aktiv førsteberøring væk fra presset
- Genpres
- Bevægelse for boldholder
- Danne trekkanter at spille i
- Orientering efter medspillere
- Kommunikation, så boldholder hjælpes
- Åben krop hos spillerne på siderne
- Bevægelser "ud af skyggen", gøre sig spilbar
- Bruge begge ben

Progression

- + Max antal berøringer
- + Mindre bane
- + Højere tempo i øvelsen

4V4 MED 6 MÅL



TID 15-20 min.

SPILLERE 8-10 spillere

UDSTYR 4 små mål, 4 kegler,
2 store mål, 5 bolde
2x4 veste

BANE 20 x 30 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner spilforståelse i 4v4 spil. Der laves en bane på ca. 30 x 20 meter med et 5-mands mål på hver baglinje, og to 3-mands mål ved hver sidelinje placeret med bagsiden mod hinanden. Størrelsen af banen afhænger af spillernes alder og niveau. Der spilles som udgangspunkt 4v4, men der kan også spilles 3v3 eller 5v5.

Der laves to hold. Begge hold har tre mål de skal forsvare, et 5-mands mål på egen halvdel og to 3-mands mål på modstanders halvdel. Det vil sige, at begge hold kan score i de to 3-mands mål på egen halvdel, og i 5-mands målet på modstanders halvdel. Sæt gerne veste fast i målene for at markere, hvilke mål holdene skal forsvare.

Fokuspunkter

Det forsvarende hold skal forsøge at presse højt, så det angribende hold ikke kan score i 3-mands målene

Løb og spil i længderetning, stikninger bagved det forsvarende hold for at score i 5-mands målet

Vende spillet hurtigt for at score i 3-mands målene

Orientering i forhold til medspillere og "modstandere"

Progression

- + Gøre banen mindre
- + Kun scoring på 1.berøring
- + Lav scoringszoner ved målene