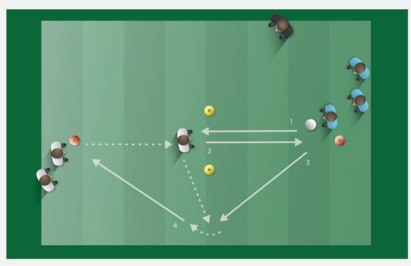


VFF TOP-CENTER SEPTEMBER 2019

Øvelse

Fokuspunkter

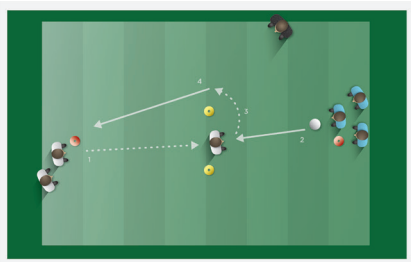
Tid



PORTESPIL

Åbne op i kroppen
Modtage med fjerneste ben
At kunne dæmpe en aflevering

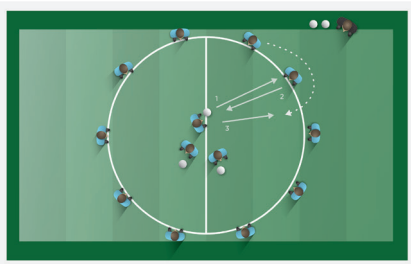
12 min



VENDINGER I LØB

Vending med inderside og yderside
Vending bag om støtteben
Temposkift ved vending
Aflevering med rigtig temperatur

12 min



PASNINGSCIRKEL

Hvornår skal jeg løbe uden bold?
Hvem kan jeg spille?
Kommunikation
Pasninger

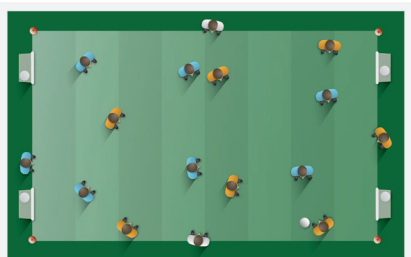
15 min



POSSESSIONSPIL

Gøre banen stor i boldbesiddelse, skabe
bredde og dybde
Bevægelser "ud af skyggen"
Aktion på aktion

20 min

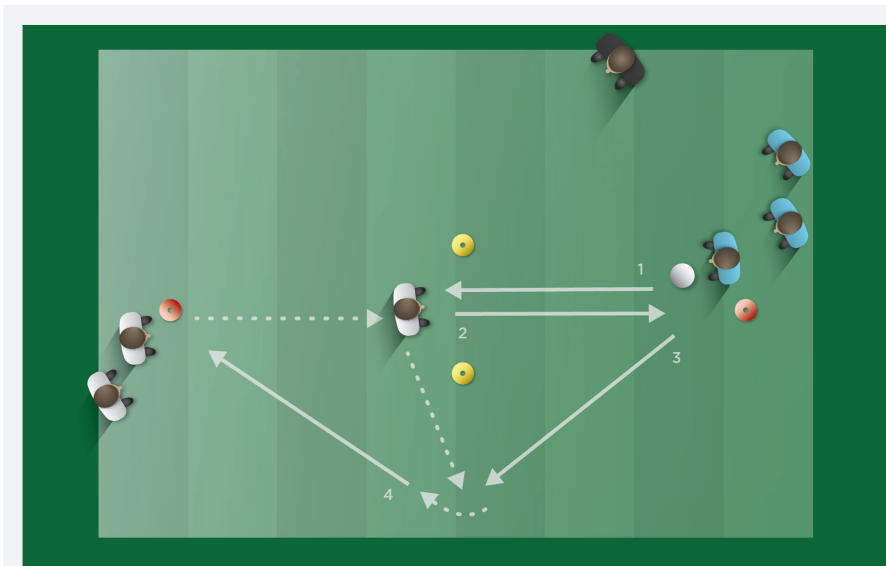


**HORST WEIN
MED BANDER OG
BAGERSTE MAND**

Vende spillet
Aktion på aktion
Gøre banen stor i boldbesiddelse, skabe
bredde og dybde

20 min

PORTESPIL



TID 10-15 min.

SPILLERE 4-8 spillere

UDSTYR 4 kegler, 1 bold

BANE 10 x 20 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner pasninger og aktive førsteberøringer.

Spiller 1 løber frem til de gule toppe (porten), hvor han modtager en aflevering fra spiller 2. Spiller 1 afleverer tilbage til spiller 2 (aflæg), og løber ud på siden af porten, hvor han igen modtager en pasning fra spiller 2. Der laves en aktiv førsteberøring med fjerneste ben, og bolden afleveres tilbage til keglen hvor spiller 1 startede. Spiller 2 løber herefter ind mod porten, hvor han nu modtager bolden fra spiller 3.

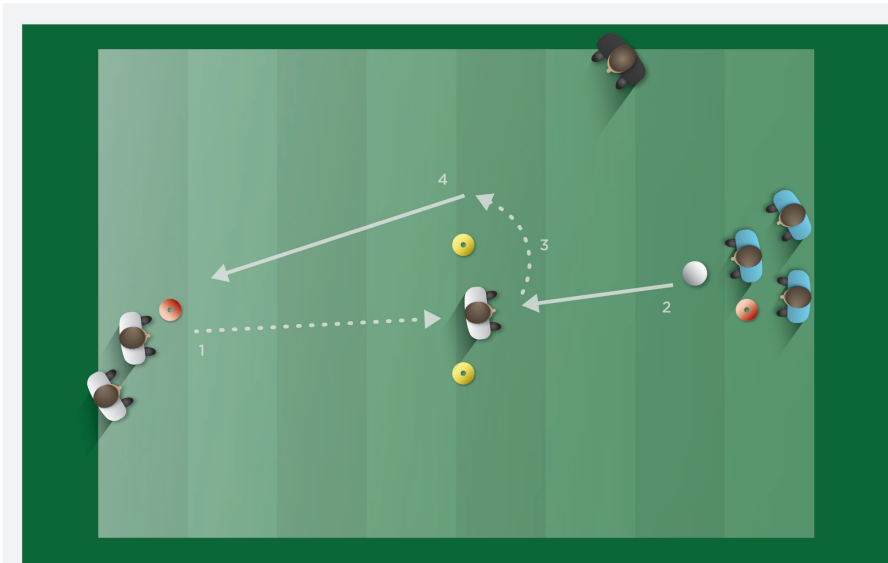
Fokuspunkter

Åbne op i kroppen

Modtage med fjerneste ben

At kunne dæmpe en aflevering

VENDINGER I LØB



TID 10-15 min.

SPILLERE 4-8 spillere

UDSTYR 4 kegler, 1 bold

BANE 10 x 20 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner pasninger og vendinger i løb.

Spiller 1 løber frem til de gule toppe (porten), hvor han modtager en aflevering fra spiller 2. Spiller 1 skal igennem de gule toppe før afleveringen modtages. Ved modtagelse laves en vending rundt om en af de to kegler. Hvilken side vendingen foretages til, besluttet af spilleren, ift hvor afleveringen ligger. Efter vendingen afleveres bolden tilbage til startpositionen, hvor spiller 3 modtager bolden med en aktiv førsteberøring, for derefter at aflevere frem til de gule toppe, som spiller 4 nu løber frem til. Spiller 4 foretager herefter en vending, og afleverer tilbage til spiller 2.

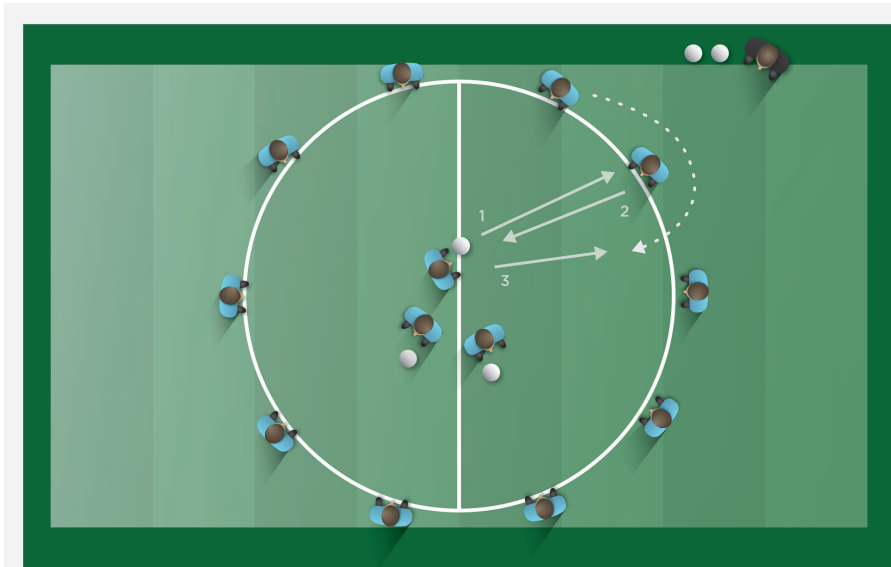
Fokuspunkter

Vending med inderside og yderside
Vending bag om støtteben
Temposkift ved vending
Aflevering med rigtig temperatur

Progression

- + Pres på spiller, der skal vende
- + Kun vending med sekundær ben
- + Forfinteløb

PASNINGSHJUL



TID 15-20 min.

SPILLERE 12-16 spillere

UDSTYR 3 bolde

BANE Midtercirklen

Beskrivelse

Denne øvelse træner pasninger, orientering og spil på 3. mand.

Der placeres tre spillere i centrum af cirklen - hver med en bold. De øvrige spillere, minimum 9 spillere, placeres på kanten af cirklen. Spilleren med bolden afleverer bolden til en spiller på kanten af cirklen, som herefter afleverer tilbage. Samtidig med den første aflevering skal spilleren til højre for den modtagende spiller, lave et løb, uden bold, bagom sin nabo, hvorefter han modtager den tredje aflevering fra spilleren i midten. De to spillere bytter plads, og den nye spiller i centrum afleverer nu til en ny spiller på kanten af cirklen, hvorefter øvelsen gentager sig.

Når øvelsen kører efter hensigten, kan træneren ændre øvelsen ved at lade spilleren til venstre for modtageren være den, der skal løbe uden bold.

Fokuspunkter

Orientering - hvornår skal jeg løbe uden bold?

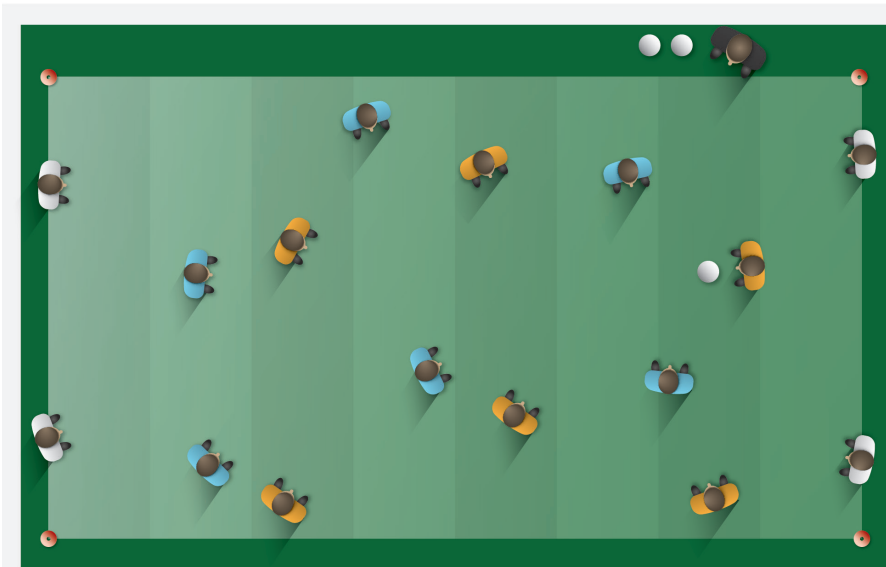
Orientering - hvem kan jeg spille?

Kommunikation

Pasninger

At kunne dæmpe en aflevering

POSSESSIONSPIL



TID 15-25 min.

SPILLERE 10-16 spillere

UDSTYR 4 kegler, flere bolde
2x6 + 4 veste

BANE 20 x 30 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner spilforståelse i overtalsspil 10v6. Der laves en firkant på 20 x 25 meter. Der spilles 6v6 med fire endebander, to i hver ende. Banderne er hele tiden med det boldbesiddende hold. Det gælder for begge hold om at få så mange pasninger i træk som muligt, f.eks. kan 8 pasninger i træk give et point. Træneren eller banderne server bolde. Der kan også spilles 4v4 eller 5v5 i midten.

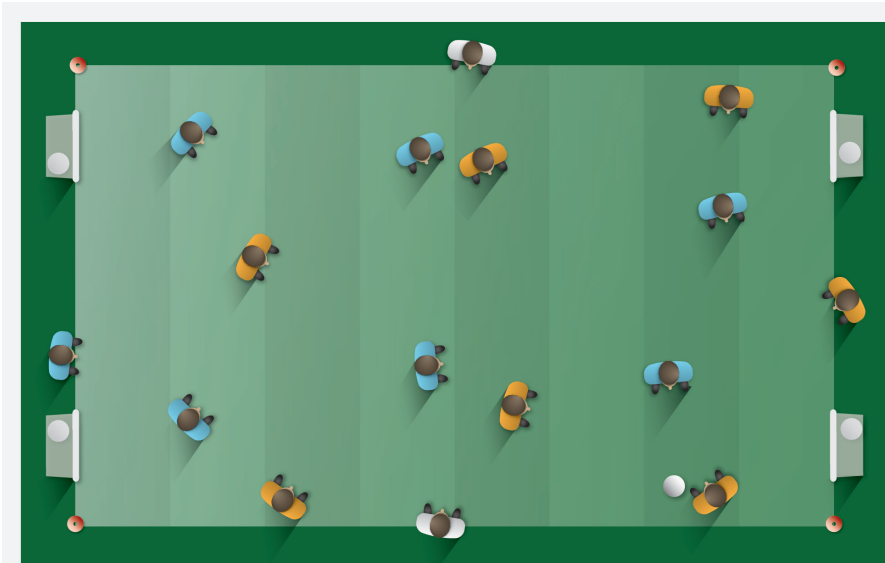
Fokuspunkter

Gøre banen stor i boldbesiddelse, skabe bredde og dybde
Bevægelser "ud af skyggen", gøre sig spilbar
Aktion på aktion
Søg støttespil, så fejvendt spiller kan lægge bolden af til en medspiller
Spil ud af pres

Progression

- + Spil på 3.mand inden spilvending
- + Krav til max. antal berøringer
- + Mindre firkant
- + Bande må ikke spille bande

HORST WEIN MED BANDER OG BAGERSTE MAND



TID	15-25 min.
SPILLERE	10-16 spillere
UDSTYR	4 mål, 4 kegler, 2x7 veste, 5 bolde
BANE	20 x 30 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner spilforståelse i 5v5 eller 6v6 spil til mål, og især træner den spillerne i at vende spillet.

Der laves en firkant på 20 x 30 meter med to 3-mands mål i begge ender. Størrelsen af banen afhænger af antallet af spillere, alder og niveau. Spillerne inddeles i hold a 5 eller 6 spillere. Hvert hold forsvare to mål og angriber to mål. Hvert hold har desuden en spiller, der befinder sig bag deres mål. Denne spiller kan, ved at stille sig bag et af målene, spærre for scoring. Samtidig fungerer denne spiller som bagerste mand, når hans hold har bolden. På begge kanter placeres der desuden en bande-spiller, der er med det boldbesiddende hold.

Bolden bliver startet fra eget mål eller fra en træner på sidelinjen. Det vil sige, at holdene starter hver bold fra egen scoringszone. Der spilles altså ikke med hjørne og indkast. Når et hold scorer, bliver det belønnet ved at få lov til at give bolden op fra eget mål.

Fokuspunkter

Vende spillet
Aktion på aktion
Gøre banen stor i boldbesiddelse, skabe bredde og dybde
Orientering efter med- og modspillere
Skabe 2v1

Progression

- + Mindre bane
- + Krav til max. antal berøringer
- + Kun scoring på førsteberøring