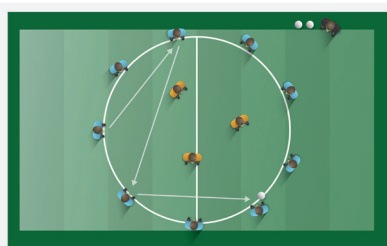


VFF TOP-CENTER NOVEMBER 2019

Øvelse

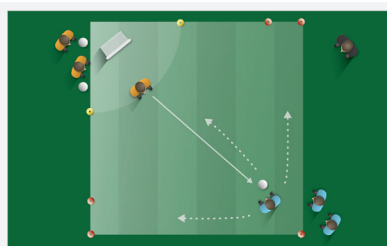
Fokuspunkter



RONDO MED 3 I MIDTEN

Aktiv førsteberøring væk fra presset
Pasningskvalitet
Orientering efter medspillere
Kommunikation, så boldholder hjælpes

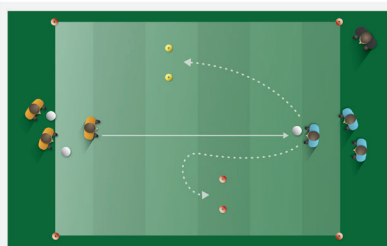
10 min



1V1 MED 3 MÅL

Vendinger/cuts
Temposkift forbi forsvarsspiller, også gerne med retningskift
Gå begge veje forbi forsvarsspiller

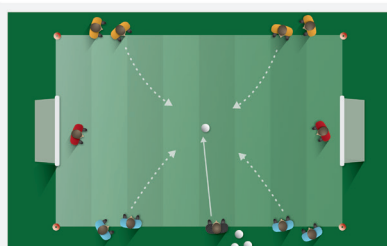
10 min



1V1 MED 2 KEGLEMÅL

Driblinger/finter
Vendinger/cuts
Timing i finter og vendinger
Temposkift forbi forsvarsspiller, også gerne med retningskift

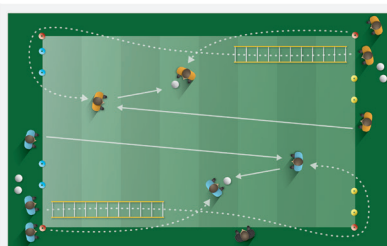
10 min



2V2 MED AFSLUTNING

Driblinger/finter
Vendinger/cuts
Hurtige og rigtige beslutninger
Afslutninger med høj puls og under pres

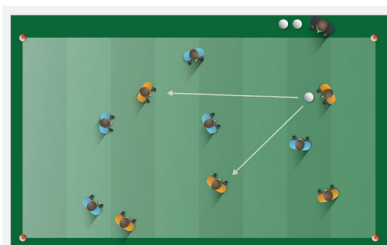
15 min



2V2 MED STIGER

Speed
Orientering
Driblinger/finter
Vendinger/cuts
Hurtige og rigtige beslutninger

15 min



KANALSPIL

Pasningskvalitet
Orientering
Aktiv førsteberøring
Gøre banen stor i boldbesiddelse
Være bevidst om sin position, når man ikke har bolden

15 min

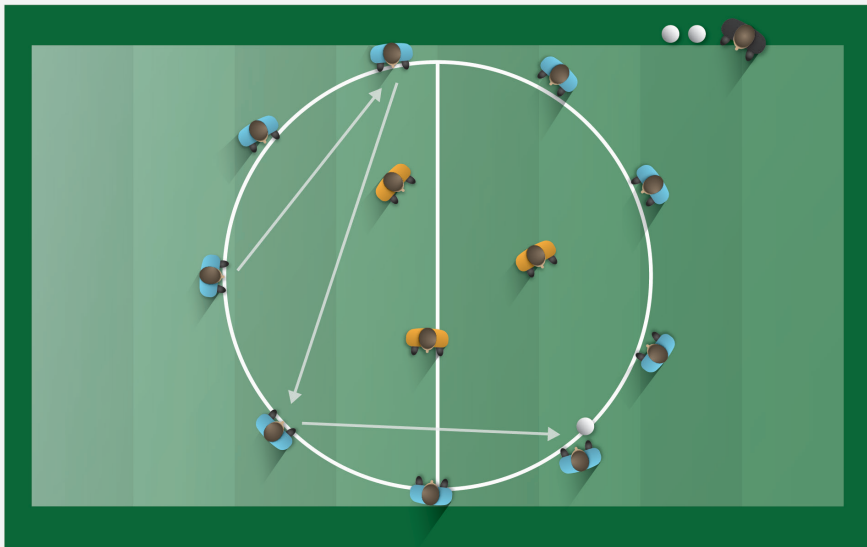


INTERVALSPIL 1V1 - 6V6

Høj intensitet
Aktiv førsteberøring væk fra presset
Søg 1v1 situationer
Bruge begge ben
Afslutninger

15 min

RONDO MED 3 I MIDTEN



TID	10-15 min.
SPILLERE	12-16 spillere
UDSTYR	Flere bolde 3 veste
BANE	Midtercirklen

Beskrivelse

Denne øvelse træner bl.a. spilforståelse og overtalsspil. Øvelsen foretages i midtercirklen på en 11-mands bane.

3 spillere placerer sig i midten af cirklen, mens de øvrige spillere fordeler sig langs kanten af cirklen.

De tre spillere i midten skal forsøge at erobre bolden, mens opgaven for de øvrige spillere er at bevare bolden i egne rækker. Lykkes det dem, at lave 8 sammenhængende afleveringer, uden at de 3 spillere i midten erobrer bolden, får de 1 point. Hvis spillerne i midten erobrer bolden, kan de også score et point. Det sker hvis de er i stand til at lave 4 sammenhængende afleveringer, inden den spiller, der mistede bolden, sammen med sine 2 naboer, har generobret bolden.

De tre spillere i midten bytter plads med 3 nye efter 3-4 minutter.

Fokuspunkter

Aktiv førstebrøring væk fra presset

Pasningskvalitet

Orientering efter medspillere

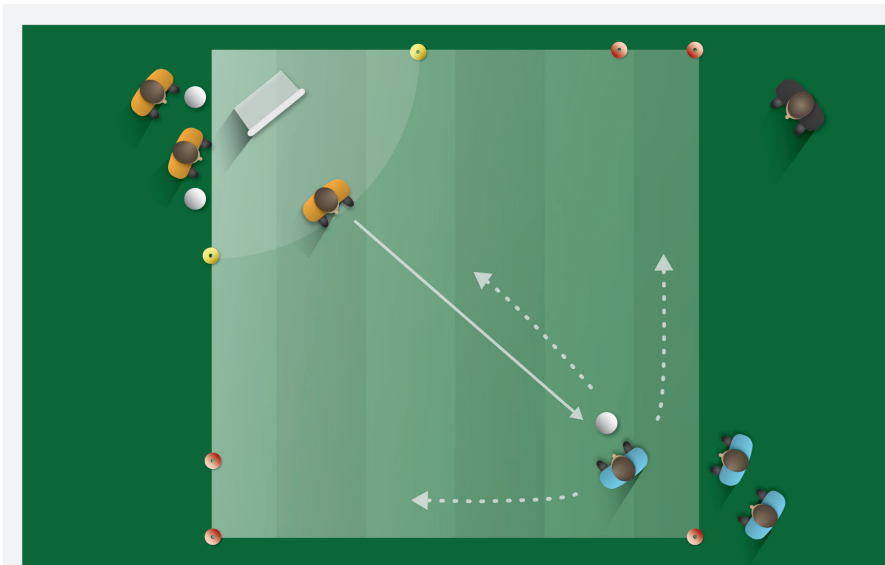
Kommunikation, så boldholder hjælpes

Bruge begge ben

Presse i fælleskab

Genpres efter boldtab

1V1 MED 3 MÅL



TID 10-15 min.

SPILLERE 6-8 spillere

UDSTYR 7 kegler, flere bolde
2x4 veste

BANE 12 x 12 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner bl.a. spillerne i at finte og lave retningsskift. Forsvarsspilleren (orange) spiller en bold diagonalt til sin direkte modstander (blå). Forsvarsspilleren sprinter frem i pres efter aflevering. Boldmodtager kan dribble mod ét af de tre mål. Der gives 1 point for at score i de to keglemål, 3 point for at score i det lille mål (dog kun inden for scoringszonen). Der dribles og foretages vendinger for at få modstanderen ud af balance. De to spillere bytter nu række. Spillerne skal arbejde med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter og øvrige finter.

Fokuspunkter

Vendinger/cuts

Temposkift forbi forsvarsspiller, også gerne med retningsskift

Gå begge veje forbi forsvarsspiller

Krav til korrekt tempo/temposkift

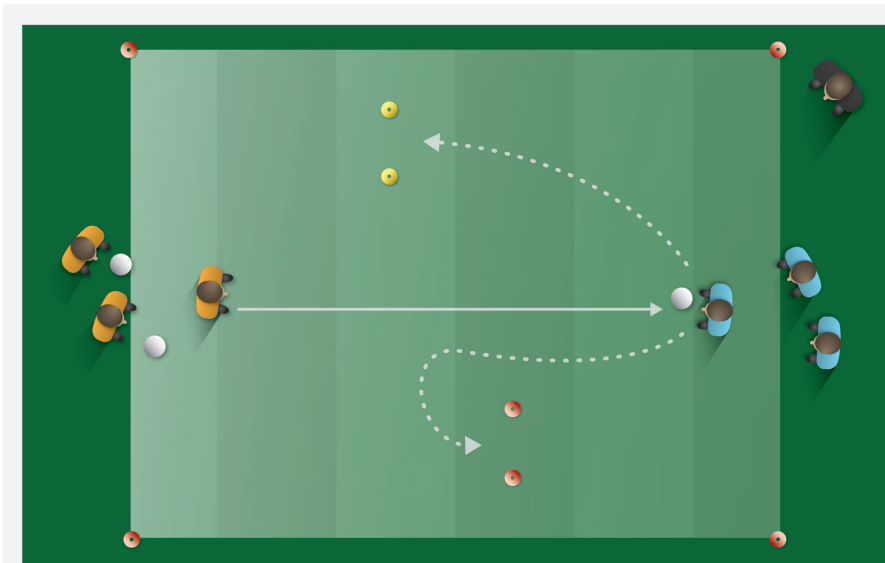
Sætte tempo i førsteberøring

Omstilling efter boldtab/erobring

Balance

Oppe på tæerne (fremme på forfoden)

1V1 MED 2 KEGLEMÅL



TID	10-15 min.
SPILLERE	6-8 spillere
UDSTYR	7 kegler, flere bolde 2x4 veste
BANE	10 x 15 m

Beskrivelse

Denne øvelse træner bl.a. spillerne i at finte og lave retningsskift. Forsvarsspilleren (orange) spiller en bold til sin direkte modstander (blå). Forsvarsspilleren sprinter frem i pres efter aflevering. Boldmodtager kan dribble mod ét af de to keglemål. Det gule keglemål skal angribes forfra, mens det røde keglemål skal angribes fra den side, der er tættest på forsvarsspilleren. Hvis forsvarsspilleren erobrer bolden, byttes rollerne om, og der starter en ny duel. Der dribles og foretages vendinger for at få modstanderen ud af balance. Efter scoring bytter spillerne nu række.

Spillerne skal arbejde med at komme forbi modstanderen ved at lave retningsskifte. Værktøjerne hertil er kropsfinter og øvrige finter.

Fokuspunkter

Driblinger/finter

Vendinger/cuts

Timing i finter og vendinger (fornemmelse for pres)

Temposkift forbi forsvarsspiller, også gerne med retningsskift

Gå begge veje forbi forsvarsspiller

Krav til korrekt tempo/temposkift

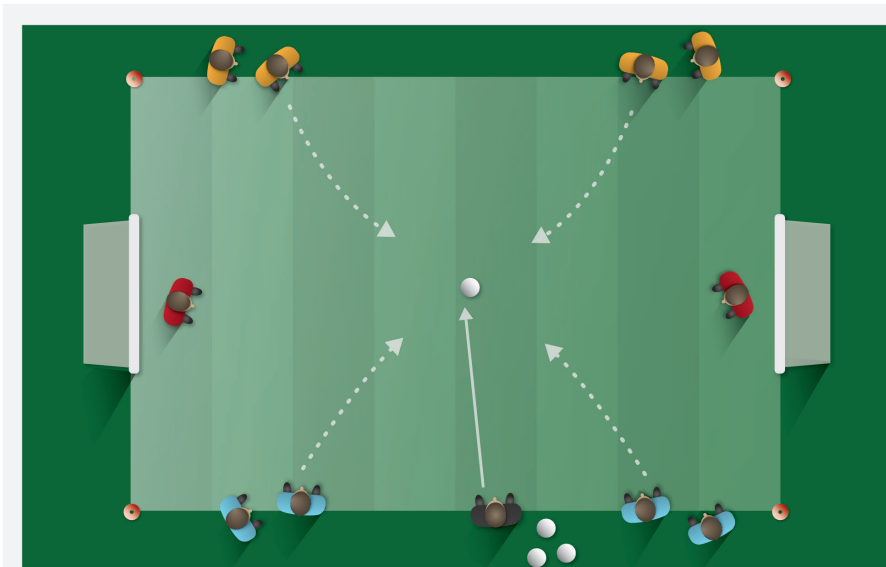
Sætte tempo i førsteberøring

Omstilling efter bolddtab/erobring

Balance

Oppe på tærne (fremme på forfoden)

2V2 MED AFSLUTNINGER



TID	10-15 min.
SPILLERE	8-12 spillere
UDSTYR	4 kegler, 2 mål flere bolde
BANE	15 x 20 m

Beskrivelse

Hvert hold deles op i to grupper, som placeres på hver sin side af banen.

På signal fra træneren løber de to holds spillere ind for at tage bolden i midten. De spiller 2 mod 2, og kan score på begge mål. Spillerne er nødt til at samarbejde og tage hurtige beslutninger - både dem, der når bolden først og skal afslutte, og det hold der skal forsvare/forsøge at erobre.

Når angrebet er afsluttet, går spillerne tilbage i den kø de startede ved, og de næste par sendes i duel.

Ønskes øvelsen mere kompleks og sværere, kan der spilles med 2 bolde på én gang.

Fokuspunkter

Driblinger/finter

Vendinger/cuts

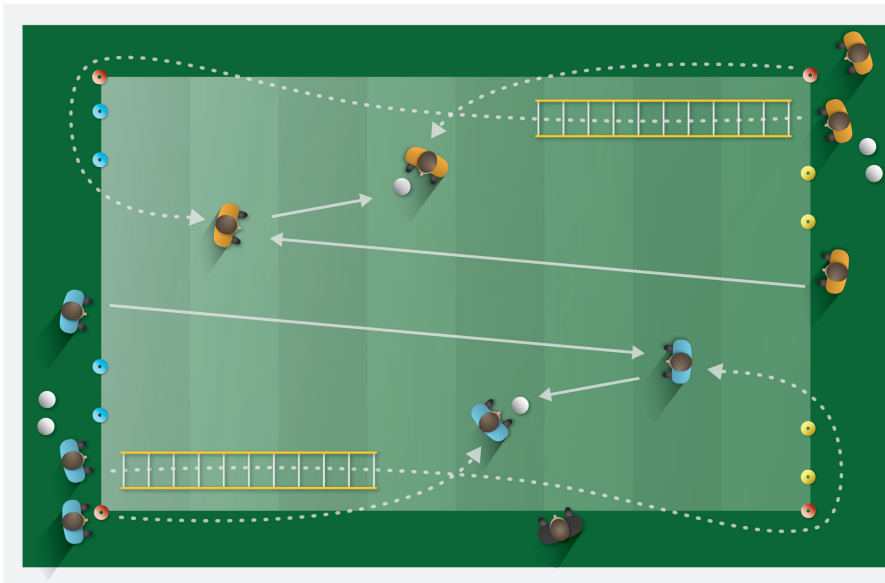
Hurtige og rigtige beslutninger (skal man skyde eller dribble eller aflevere bolden)

Afslutninger med høj puls og under pres

Kreative offensive løsninger

Defensivt arbejde

2V2 M/STIGER OG 4 KEGLEMÅL



TID	15-20 min.
SPILLERE	12-16 spillere
UDSTYR	12 kegler, 2 stiger flere bolde
BANE	30 x 25 m

Beskrivelse

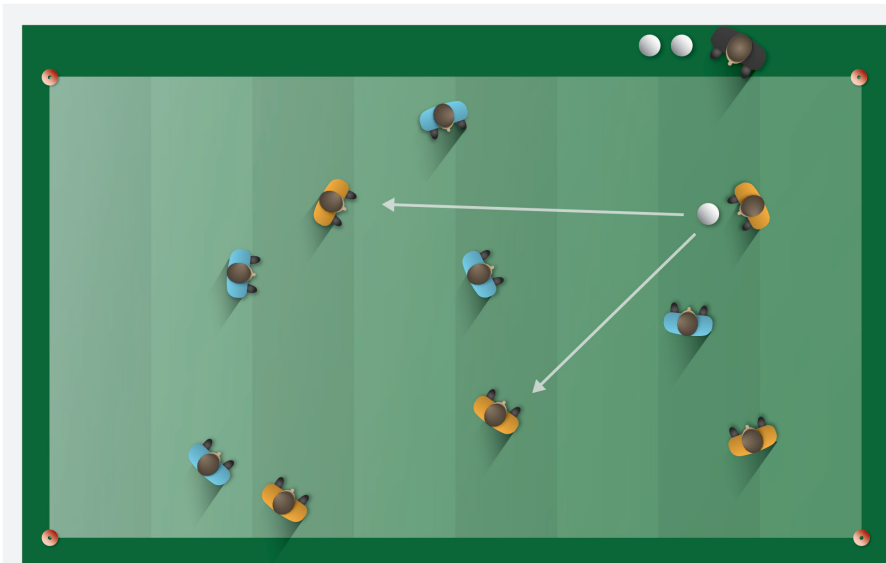
Denne øvelse træner speed, koordination, orientering og 2v2 og 1v1 spilsituationer.

På trænerens signal, starter spiller 1 for begge hold med at løbe igennem stigen, for herefter at sprinte ned forbi det hhv gule og blå keglemål. Så snart spilleren passerer den første gule/blå kegle, må spiller 2 aflevere bolden. I samme øjeblik, sprinter spiller 3 udenom stigen, og indgår nu i et 2v2 spil mod det andet hold, hvor der er to bolde på banen. Blå hold skal score i de blå keglemål, mens orange skal score i de gule keglemål.

Fokuspunkter

- Speed
- Orientering
- Driblinger/finter
- Vendinger/cuts
- Aktion på aktion
- Hurtige og rigtige beslutninger
- Orientering i forhold til medspillere og modspillere
- Kommunikation, så boldholder hjælpes
- Orientering før boldmodtagelse
- Pasningskvalitet
- Aktiv førsteberøring

KANALSPIL



TID	15-25 min.
SPILLERE	8-12 spillere
UDSTYR	4 kegler, flere bolde 2x6 veste
BANE	20 x 30 m

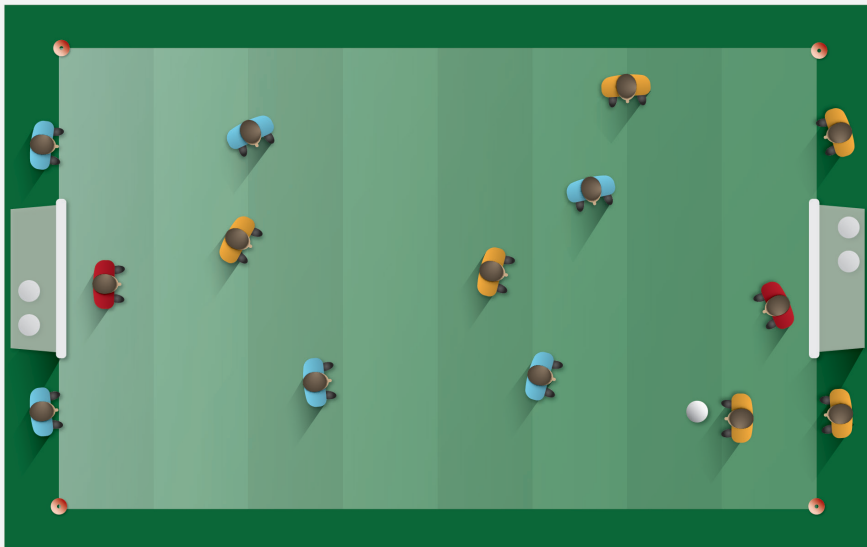
Beskrivelse

Denne øvelse træner orientering og pasningsspil. Spillerne deles ind i 2 hold a 5 spillere. Det boldbesiddende hold kan score point ved at have 5 sammenhængende afleveringer, eller ved at spille en medspiller i "kanal" mellem 2 modspillere.

Fokuspunkter

- Pasningskvalitet
- Orientering
- Aktiv førsteberøring
- Gøre banen stor i boldbesiddelse
- Være bevidst om sin position, når man ikke har bolden
- Timing i løb
- Lære ikke at spille i samme kanaler som der løbes i

INTERVALSPIL - 1V1 - 6V6



TID	15-20 min.
SPILLERE	14 spillere
UDSTYR	2 mål, 4 kegler, Flere bolde 2x6 veste
BANE	20 x 30 m

Beskrivelse

Hver spiller fra hvert hold får tildelt et nummer (1-6). Træneren sætter spillet i gang ved at råbe et eller flere tal mellem et og seks. De numre/spillere, der råbes op, indtræder i spillet. Dermed kan der spilles lige fra 1v1 til 6v6.

Fokuspunkter

- Høj intensitet
- Aktiv førsteberøring væk fra presset
- Søg 1v1 situationer
- Bruge begge ben
- Afslutninger
- Orientering før boldmodtagelse
- Afleveringer
- Vendinger/cuts
- Finter
- Kommunikation
- Orientering
- Sammenspil

Progression

- Krav til max. antal berøringer
- Gøre banen mindre
- Kun scoring på 1.berøring