

Træningstime nr. 1 (U-14)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-5	Partibold	To hold spiller på en banehalvdel mod hinanden. Der kan scores ved, at en spiller griber en bold i luften og før landing kaster bolden videre til en medspiller. Øvrige afleveringer internt på holdet er lovlige, men giver ikke point.	En bold Veste
5-10	Driblestafet	Parvis om en bold. Der dribles på tværs af banen og rundt om en kegle. Spillerne stilles forskellige udfordringer fx baglæns løb, hink m.m.	Kegler En bold pr. par
10-15	Opvarmning af målvogter + øvelse	Traditionel opvarmning af opvarmning af målvogter samt yderligere en øvelse: Målvogteren står med ryggen til skytterne. På signal vender målvogteren sig, og skuddet falder umiddelbart efter i bunden af målet.	Bolde
<i>2. kvarter – Stor koncentration</i>			
15-20	Evighedskryds	To rækker på backpositionerne. Træneren står placeret på ca. 8 meter midt for mål og markerer, hvor krydset skal foretages. Der laves kryds og løbes bag i modsatte række. Spillerne skal være opmærksomme på at time deres løb, så den bagomkrydsende spiller ikke kommer for tidligt. Fokus på at den spiller, der skal sætte krydset arbejder mod mål, på kant og selv er farlig.	En bold
20-30	Centerkrydsspil	Midterforsvarszonen afgrænses med kegler. En forsvarer. En angriber på henholdsvis playmakerposition og de to backpositioner. Playmakeren angriber mod midterforsvareren og søger gennembrud til den side, hvor backen er fulgt med frem. Playmakeren vælger enten at søge afslutning eller at spille den bagomkrydsende back, der så afslutter med hopskud. Backen skal <ul style="list-style-type: none"> • være opmærksom på at time sit løb, så playmakeren kan lægge en god aflevering. Indledningsvis bør playmakeren netop kunne ane backen under afleveringen, men der bør arbejdes på, at afleveringen lægges blindt bagud • komme i høj fart, som udnyttes til et godt afsæt og skud på kanten af forsvareren. 	Bolde

Træningstime nr. 1 (U-14)

<i>3. kvarter – Høj intensitet</i>			
30-38	Stående skud	<p>Tre spillere mod tre forsvarere i afgrænset område på midten.</p> <p>Der spilles tre mod tre indenfor et afgrænset område midt for mål.</p> <p>De tre angribere har frit spil med returafleveringer etc., men der skal udelukkende afsluttes med stående skud i form af løbeskud, underhåndsskud og gennembrud.</p> <p>Gennembrud og opskud er ikke tilladt.</p>	To kegler Veste Bolde
38-45	Pres med russeropstart	<p>Fire mod fire spil uden fløje.</p> <p>Angriberne spiller med én stregspiller. Playmakeren markerer, på hvilken side stregspilleren skal placere sig med en screening. Angrebsbacken i samme side indleder angrebet. Herfra spilles frit og mulige scenarier er</p> <ul style="list-style-type: none">• russerscreening, udnyttes i første pres• venstre back afleverer videre til playmakeren, der har øje for egen chance, indspil til "lang russerscreening" eller til viderespil til modsat back. <p>Playmakeren skal være opmærksom på eventuelt at starte et centerkryds med modsatte back.</p>	To kegler Veste Bolde
<i>4. kvarter – Spil til to mål</i>			
45-60	Færdigt spil	<p>Spil til to mål.</p> <p>Tema med russeropstart og placering af stregspiller fortsættes</p>	Veste Bold