

Træningstime nr. 2 (U-12)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-8	Partibold	<p>Der spilles med to hold med fx fem spillere på hvert hold. 6-7 kegler fordeles på den ene banehalvdel. Man scorer ved at røre toppen af en kegle med bolden. Der kan <u>ikke</u> scores, hvis en spiller fra modstanderholdet berører keglen med sin fod. Der må ikke dribles.</p> <p>Der vil naturligvis hele tiden være 1-2 kegler i overskud, som holdet med bolden kan spille hen imod.</p>	Veste Bold
8-15	Opvarm + øvelse for målvogter	<p>Almindelig målvogteropvarmning samt yderligere en øvelse: Målvogterens har udgangsposition midt for målet. Skytterne står fordelt på tre-meterlinje og skyder efter tur. Målvogteren vælger et vilkårligt hjørne af målet, hvor stolpen berøres. Dette er signal til skytten om at skyde i det diagonalt modsatte hjørne af målet. Målvogteren parerer.</p>	Bolde
<i>2. kvarter – Stor koncentration</i>			
15-23	2 mod 1 fra backposition	<p>En fløjforsvarer udvendig på en kegle placeret på målcirklen.</p> <p>Forsvareren skal dække både back og fløjspiller. Backen modtager bolden i løb og skal enten søge egen afslutning på ydersiden af forsvareren eller spille bolden ud til fløjspilleren, der så afslutter.</p>	En kegle Bolde
23-30	3 mod 2 fra playmakerposition med 2 stregspillere	<p>Målfeltet afgrænses af to kegler. Stregspillerne placerer sig bredt og holder deres position under øvelsen. Forsvarerne dækker som udgangspunkt hver deres stregspiller. Playmakeren, der modtager bolden i løb fremad kan, afhængig af forsvarernes reaktion, enten afslutte eller spille en fri stregspiller.</p> <p>De to forsvarere kan indgå indbyrdes aftaler og forsøge at sætte fælder op for at udfordre playmakeren. Øvelsen kan varieres i sværhedsgrad ved at ændre spilleområdets størrelse.</p>	To kegler To veste Bolde

Træningstime nr. 2 (U-12)

3. kvarter – Høj intensitet			
30-38	Hopskud	<p>Enkel øvelse med skud fra backposition, hvor der arbejdes med</p> <ul style="list-style-type: none">• at skytten skyder med hurtigt aftræk på vejen op i sit spring• at skytten afvikler sit skud på det højeste punkt i springet• at skytten afvikler sit skud efter at have ”hængt” så længe som muligt i luften.	Bolde
38-45	Angreb med finter på back	<p>Opstilling med en tilspiller på playmakerposition samt en forsvarer på hver backposition. Omkring hver backforsvarer er lavet en afgrænsning med kegler på målcirklen. Øvrige spillere er angrebsbacks ligeligt fordelt i de to sider.</p> <p>Højre back afleverer til playmaker, der lægger et let pres og afleverer til venstre back, som så angriber mod forsvarer og nu har frit valg for sit angreb med forslag om følgende muligheder:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Radjenovice udvendig2. fodfinte og gennembrud ind i banen.3. afslutning stående4. afslutning med hopskud skudfinte og gennembrud5. underhåndsskudsfinte og afslutning med hopskud <p>Øvelsen køres skiftevis fra venstre og højre side</p>	Kegler Veste Bolde
4. kvarter – Spil til to mål			
45-60	Færdigt spil	Spil til to mål	Veste Bold