

Træningstime nr. 1 (U-12)

Tid	Øvelse	Beskrivelse	Rekvisitter
<i>1. kvarter - Opvarmning</i>			
0-5	Boldfortrolighed	<p>Individuel øvelse. Spillerne kaster bolden op i luften og stilles forskellige opgaver, som skal udføres inden bolden gribes igen f.eks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rør gulvet, klap i hænderne bag ryggen og grib bolden før den rammer jorden • sæt dig på gulvet og grib bolden, kast bolden, rejs dig og grib den • læg dig på ryggen og grib bolden • sæt dig på gulvet, hæv benene fra gulvet og grib bolden under dem. 	En bold pr. spiller
5-10	Afleveringsteknik	<p>Spillerne er sammen parvis. Den ene arbejder stenhårdt og den anden er tilspiller. Der arbejdes med bevægelse fremad og aflevering til siden. Der skiftes mellem bredt og smalt pres. Ved bredt pres skal der afleveres med høj arm, mens der kan varieres med lav og høj arm, når der presses smalt.</p> <p>Den arbejdende spiller skal især koncentrere sig om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • et effektivt tilbageløb straks efter afleveringen • at være i fremdrift når bolden igen modtages <p>Der bør kun arbejdes i korte intervaller med hyppige skift.</p>	En bold pr. par
10-15	Opvarmning af målvogter	Almindelig skudopvarmning med målvogtere	En bold pr. spiller
<i>2. kvarter – Stor koncentration</i>			
15-20	Tacklinger v. stående skud	Tre spillere på tværs af hallen. Spilleren i midten skal sætte korrekt takling ind overfor stående skud. Vær opmærksom på om spilleren har korrekt udgangsposition, med forskudt let bøjet benstilling og fremstrakte let bøjede arme, samt at taklingen sættes ind på skudarmsskulder og modsatte hofte. Spillerne roterer mellem positionerne	Bolde

Træningstime nr. 1 (U-12)

20-30	Midterste fire i 5:1 forsvar	<p>Fire forsvarere stiller op på de midterste positioner i et 5:1 forsvar og angrebet stiller op med en stregspiller og tre bagspillere. Angriberne spilles frit, mens forsvarerne primært skal fokusere på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • placeringen af den fremskudte forsvarer, så der sikres sammenhængen i forsvaret • afklaring af samarbejde mellem forsvarsback og bagerste 3'er, når der angribes fra backposition. • afklaring af opgaven for den fremskudte spiller, hvis angrebet laver indløb. 	To kegler Bolde
<i>3. kvarter – Høj intensitet</i>			
30-38	Skud om madras	<p>Simpel skudtræningsøvelse, hvor spillerne enten frit kan vælge skudform eller stilles bundne opgaver.</p> <p>For målvogterens vedkommende kan øvelsen betragtes som en reaktionsøvelse.</p>	En bold pr. spiller
38-45	Kontraafleveringer	<p>To spillere med en bold placeret på egen tremeterlinje. Bolden afleveres til en målmand der laver udkast til en af de to spillere, der har begyndt løb frem af banen. Når spilleren har grebet bolden, findes rigtig kaste-position og afleverer tilbage til makker, der uden at dribble skal afslutte i modsat ende.</p> <p>Afhængigt af spillernes niveau kan øvelsen gøres nemmere ved at starte den længere fremme på banen eller ved at mindske afstanden mellem spillerne.</p>	Bolde
<i>4. kvarter – Spil på to mål</i>			
45-60	Færdigt spil	Spil til 2 mål med 5:1 forsvar i begge ender.	Veste Bold