

Træning onsdag d. 28 september 2011

Antal spillere til træning: ca. 22 stk

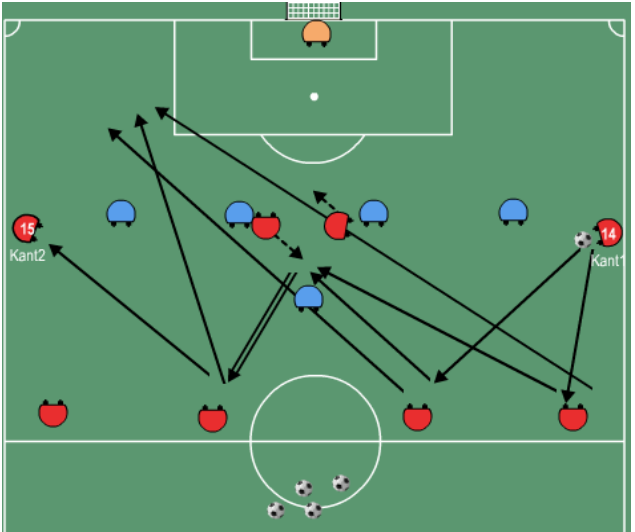
Varighed: ca. 75 minutter + 30 minutters træning med assistenttræneren

Tema

Opbygningspil på deres banehalvdel – hvis opspillet bliver lukket i den ene side ønsker vi at sætte modsatte kant i scene.

1)	Opvarmning	Varighed: 15minutter
Løb i keglebane, hvor hele kroppen kommer med. Spillerne styrer selv øvelsen.		

2)	HEL med kegler	Varighed: 4-5minutter
Præsentation af teamet for træningen.		

3)	DEL → HEL	Varighed: 40-45minutter
<p>Antal spillere: starter med 14 stk – de resterende bliver indlemmet langsomt i øvelsen.</p> <p>Bane: starter på lidt mere end en halv 11-mands bane.</p> <p>Forsvaret starter med målmand, bagkæden samt 1 DM.</p> <p>Angribende hold starter med 2 backs, 2 defensive midtbaner, 1 offensiv midt, 2 kanter samt angriber.</p> <p>Der arbejdes med at søge gennembrud på modsatte kant, hvis vi bliver lukket ned på kant1, dvs. hvordan får vi bragt bolden bedst muligt over til kant2.</p> <p>Fx:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Kant1 afleverer til back eller dm midt (spiller1).2) Spiller1 har 2 muligheder:<ol style="list-style-type: none">a) Der afleveres til angriber/off. midt.b) Bolden sparkes direkte diagonalt til kant23) Hvis 2a), så afleveres til en af de 2 dm'ere (spiller2).4) Spiller2 afleverer ud på kant2:<ul style="list-style-type: none">* I fødderne* I dybden <p>Del-fokus: Kanterne skal holde sig bredt og højt</p> <p>Vi ender i frit spil på stor bane, hvor der stadigvæk vil være fokus på teamet for DEL for RØDT hold.</p>	 <p>Et eksempel, bemærk at ikke alle de nævnte muligheder er skitseret.</p>	

4)	HEL	Varighed: 15minutter
Frit spil 11 mod 11		

5)	Eventuelt	Varighed: 30-35minutter
Træning ved assistenttrænerne.		