

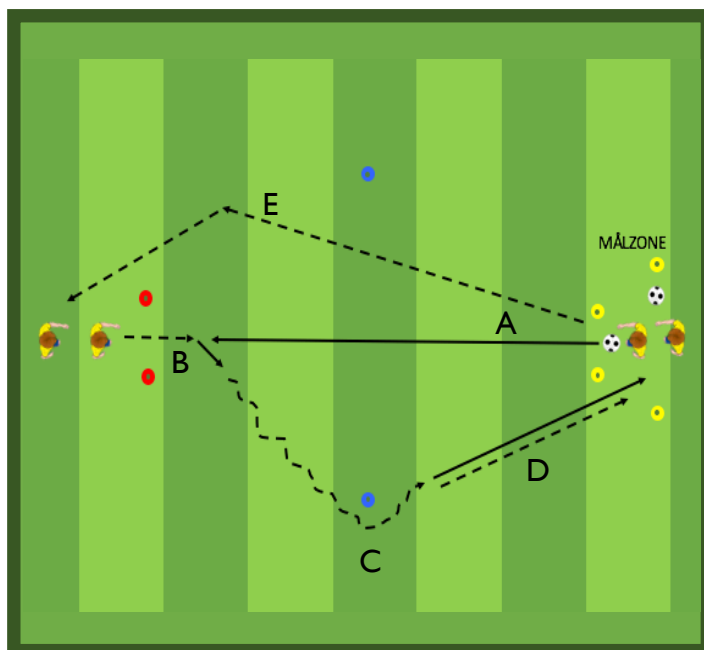


Retningsbestemt førsteberøring – teknik

Opspil / gennembrud på kanten

Aldersgruppe: U8, U9, U10, U11, U12**Tema:** Teknisk træning – retningsbestemt førsteberøring**Varighed:** ca. 15 min**Øvelses beskrivelse:**

- Ballen spilles ned til spiller ved rød port
- Ballen løbes i møde af modtageren, som via sin førsteberøring tager ballen med i vinkel.
- Der dribles derefter ud mod kanten, og spiller så spiller ballen ind i målzonen.
- Spilleren forsætter sit løb ned i målzonen
- Serveren løber imens ned til rød kegleport



YouTube:

Fokuspunkter:

- En førsteberøring skal gøre spillerens anden-berøring så god og brugbar som mulig
- Retningsbestemt førsteberøring (aktiv førsteberøring) i vinkel/retning mod kegle
- Løb ballen i møde – stå ikke og vent på den
- Dæmpe ballen med den rette fart, så førsteberøringen gør det muligt at tage ballen med sig
- Træn både førsteberøring med inderside og yderside

Sørg for både at bruge højre og venstre fod.

Kør øvelsen f.eks. 6 gange til højre, herefter skift og kør øvelsen 6 gange til venstre.

Progression:

Variant:

- Der sættes afslutning på i stedet for at spille tilbage i målzonen.

Lettere:

- Træner udfører afleveringen så der kun er fokus på førsteberøringen.

Sværere:

- afleveringen udføres nu som et halvtliggende vristspark
- tæmning / førsteberøring med bryst eller lår

Opsætning:

- 4-5 spillere pr opsætning
- Gul målzone og rød port ved modtageren
- Afstanden varieres ift spillernes evne til præcise afleveringer
- Blå kegle markere retning for førsteberøring

Materialer: (pr. 4-5 spillere)

- 8 kegler (4+2+2 i forskellige farver)
- 2-3 bolde
- Evt mål – hvis øvelsen justeres så der kommer afslutning på

Fodboldfærdigheder:

Teknisk / Taktisk:

- Førsteberøring
- Dribling
- Aflevering

Mental

- Parathed
- Fokusering

Fysik:

- Hold fysisk belastning på et minimum, teknik er i fokus

Social / Holdspil

- Ikke i fokus i denne øvelse

