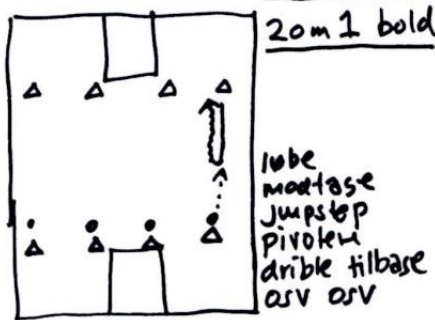


4-4 SPILLET [U10]

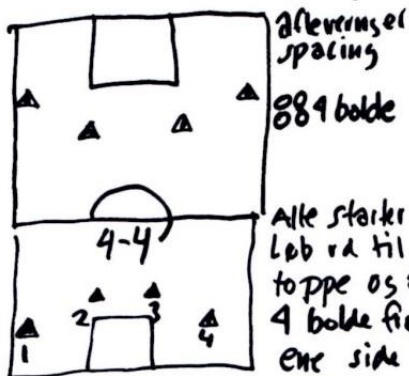
Stændning
Pivot
Sammenspil



2 om 1 bold

løbe
modtase
Jumpstop
Pivoten
drible tilbage
arv arv

HUSK!
- Ikke snakke for meget
- bedre at gå igang og stoppe/forklære undervejs



afleveringset
spacing
889 bolde

Alle starter i cirklen
Løb rd til de fire
toppe og aflever de
4 bolde fra den
ene side til den
anden ...

overvej at lade
dem løbe rundt
inde i midten :-)

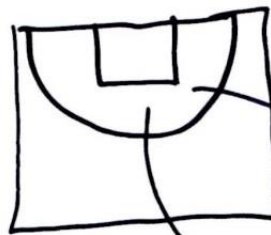
Herfter får det bestemt
nr. de skal løbe

HUSK: det er ikke
sikkert at
børn på 8-9 år
forstår positionerne

Husk!

- Vent med at involvere til I har ALLES opmærksomhed
- Når I er 2 trænere, så lad alle være med og rulle, vejleder, hjælpe
- Husk at være aktiv og engageret som coach
- VIS-VIS-VIS (især hvis spillerne er i tvivl)

IKKE
KUN
ORDRULGE!



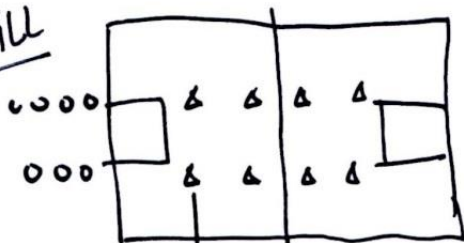
Driblinger [U14] Lege

1 om 1 bold
drible i 3-SEK
"området" - giv hånd
drible bag om ryggen

"MINEEET!"

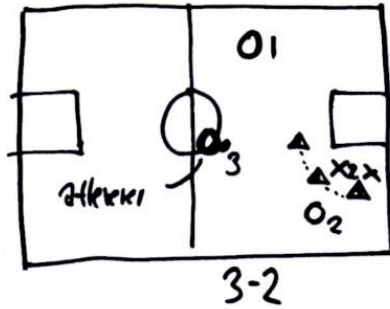
- ↳ fri hånd
- ↳ kun den "dårige" hånd

POWERDRILL



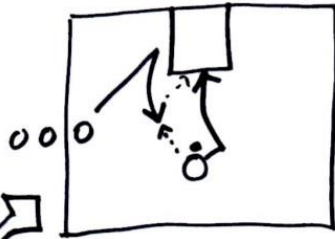
krav om
dobbelt-cross-over

[U14] SPILFORSTÅELSE



HUSK: Keep It Simple & Stupid
 særlig rotationen

Fokus på placering og blive fri [U10] [U12]



Husk: tal lidt - vis mere end I taler & sæt igang hurtigt

v-cut modtase pivotere give & go

Hvorfor pivotere her? Og hvordan pivotere (frontere kurv)?

Først 2-0
 Så 2-2 i den ene side
 Så 2-2 over det hele

Husk at gøre det klart, hvad forsvaret må eller ikke må... (hæmme eller fremme)

HUSK AT PLACERE FORSVARENE RIGTIGT I FORHOLD TIL KURV & BOLD

eller drive

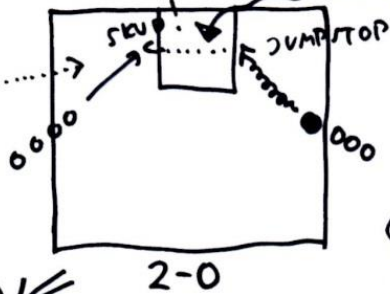
så ok at skyde når man får bolden

GOD PROGRESSION

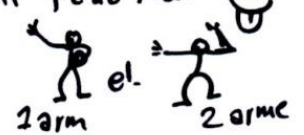
Afleveringer og afslutninger tæt på kurven V10/V12

HVAD ER TÆT PÅ KURVEN?

Ret dem hvis de er for løst væk



HUSK, AT NÅR I HAR EN BOLD I HÆNDERNE MÅNGLER I EN ARM TIL AT PEGE MED



Placer evt. en spiller eller træner som "dummy"-forsvarer under kurven

særligt hvis I er 3 træner!

God måde at afslutte og lave lidt holdånd på

Forbræt til 5 scorings - alle tæller