



DBU LOLLAND-FALSTER  
EN DEL AF  
NOGET STØRRE

DBU Lolland-Falster inviterer hermed til

## ”PIGEDAG” FOR U5 TIL U12 PIGER.

Med træningstema for spillere, trænere eller forældre.

**Søndag den 17. Juni i NFC.**

**Klokken 10.00 til 13.00**

**Mødetid 09.45**

Vi stiller DBU instruktør til rådighed, og dagen indeholder både det **seriøse** med træningspas i grupper, der fordeles efter alder, men på tværs af klubtilhørsforhold. Og det **sociale** med lege, hygge og fællesskabet i højsædet.

For at bevare fokus på dagens tema, som er Individuelle taktiske færdigheder, er der maksimalt plads til 8 grupper á 8 spillere (**først til mølle princip**).

Hver klub **SKAL** stille med 1 træner eller forældre og gerne flere 😊

Dagen vil starte med fælles lege, opvarmning. Dernæst laves træningstemaet som stationstræning hvor trænerne/forældrene skal være stationsforstandere. Her vil DBU instruktøren cirkulere rundt for vejledninger til både spillere og trænere.

Slutteligt spilles kampe med fokus på dagens træningsøvelser.

**TEMA: Individuelle Taktiske Færdigheder – Med udgangspunkt i småspil.:**

1:1 – 2:1 i øvelser og 5:5 i Det færdige spil, som arrangeres som kampe, stadig i de delte grupper.

| Individuel taktisk træning:                           |   |   |
|---|---|---|
| Jeg har bolden  | Mit hold har bolden                                     | De har bolden   |
| Beskytte bolden                                       | ”Ud af skyggen” – vinkel, afstand, forfinteløb, overlap | Placere mig hensigtsmæssigt i forhold til bold, med- og modspillere |
| Afleverer – hvor fra, hvor hen, hvordan og hvornår?   | Gøre banen stor   | Forudse afleveringer, bryde afleveringer                            |
| Udfordre 1:1 – hvor, hvordan og hvornår?              | Modtage afleveringer – hvordan og hvor hen?             | Spærre vejen for/føre modstanderens boldholder                      |
| Afslutte – hvorfra, hvor i målet, hvordan og hvornår? |   | Eobre bolden – hvor, hvordan, hvornår?                              |



Tilmelding senest den 10. Juni 2018 til Hanne Baltzer på SMS  
Telefonnummer.: 51284407.

**Klub, Navn og Alder på spillerne. + Træner eller kontaktperson.**

**VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT MAN FØRST ER TILMELDT,  
NÅR MAN FÅR EN BEKRÆFTIGELSE TILBAGE PÅ SMS.**