

Drejebog for

Navne: 4 elever

Færdighedsområde: Fodbold og dets fysiske aspekter

Tidsramme: 17-18 min

Sekvens	Øvelser	Fokuspunkter	Varighed
Sekvens 1: (Teknik)	Teknik cirkel (de 4 elever til eksamen er i midten, 4-6 elever står udenom med en bold hver)	-Aflevering (indersiden) -1.berøring/vendinger (indersiden/brystet) -Dribling (boldkontrol og de 3 finter; Husmands/Laudrup, Cruyf, Fristefinten)	5 min
Sekvens 2: Hurtigheds- træning (Fysisk)	Red bolden (variation c – med forsvarsspiller) To små mål placeres med 50 m afstand. 1 server. 1 spiller (sprintspiller) står overfor serveren med 1 bold. Bagved står den anden spiller (forsvarsspiller). Den forreste spiller afleverer til serveren som afleverer den tilbage. Sådan spilles der frem og tilbage indtil serveren beslutter at spille en bold ned imod et af målene i den ene side. De 2 sprinter nu efter bolden – forsvarsspilleren skal forhindre scoring og sprintspilleren skal nå bolden og score mål.	-Arbejde:Pause 1:10 (her; ca. 5 sek arb:50 sek pause) -Afvikle sprinten så hurtigt som muligt - Serverne har et stopur og trykker start når hun/han spiller bolden imod et mål. Når der er gået 50 sek kan det første par løbe igen og det andet par lige bagefter. - 2 sprint pr. par.	4 min
Sekvens 3: Afslutnings- spil (Taktisk)	Spil op – lig af – afslut med vristen – lav en forfinte og et løb udenom aflægsspiller til omkring straffesparkspletten – afslut på cut back med indersiden. Efter 2 ture hver bytter de to i midten med de to på kanten (som nu har lavet 2 cut back hver)	-Afslutninger (vrysten og indersiden på cut back) -Indlæg (cut back) -Løb i boksen (timing, temposkift, løb på blandsiden, forfinte)	4 min
Fælles kamp / koreografi	De 4 elever til eksamen er på samme hold og spiller imod 4 andre elever	-Teknik anvendt i spil -Taktik anvendt i spil (afslutningsspil og opbygningsspil) -Fysiske parametre anvendt i spil	5 min

Bilag: