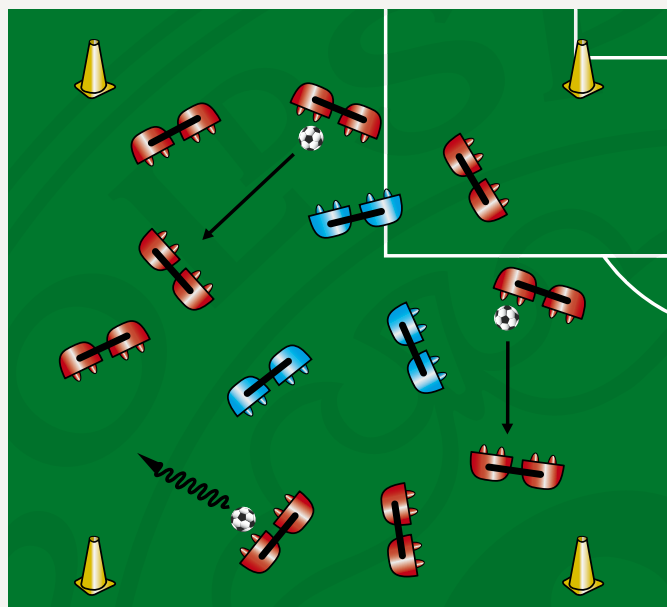


# Træningspas 4 - Driblinger/Koordination/Vristspark/Spil

**AREAL:** 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

**MATERIALER:** En bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 6 toppe • 6 veste • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

**OPVARMNING** - Koordination/Driblinger **0-15 min.**



Der sættes kegler op i en firkant. Størrelsen på firkanten afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

Spillerne går sammen i par, hvor der holdes i hånd. Der spilles 6 vs. 16 med tre bolde. De 3 par (6 spillere) skal forsøge at erobre boldene. Når bolden er erobret fra et par, skiftes der roller.

**FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler. Parrene skal kommunikere med hinanden og løbende lave aftaler om løberetning, driblinger og afleveringer.

**PROGRESSION:** Alt efter niveauet hos spillerne kan der arbejdes med færre eller flere bolderebrere. Der kan også udvides med flere bolde i spil.

**STATION** - Driblinger/Lodret vristspark **15-60 min.**



**STATION 1 - 4 PÅ STRIBE:** Der stilles rækker af kegler op med 4 stk. i hver række, og kegler hvor spillerne skal starte fra. Spillerne går sammen i grupper af 4 spillere. Spillerne har hver én bold og stiller sig bag ved startkeglerne. Der aftales rækkefølge spillerne imellem. På signal fra træneren starter spiller nummer 1 i hver række, og dribler ud og lægger bolden ved en valgfri kegle i holdets række. Herefter sprinter spilleren tilbage i rækken og klapper spiller nummer 2 i hånden osv. Det hold, der først får placeret bolde ved alle deres kegler, har vundet. Der kan herefter byttes ud blandt spillerne på holdene.

**STATION 2:** Spillerne går sammen 2 og 2 om 2 bolde. De stiller sig med ca. 3 meters afstand til hinanden. De skiftes til at dribble med 2 bolde over til makkeren. Herefter løber spilleren hjem til keglen uden bolde. Nu er det så makkerens tur til at dribble de 2 bolde. **FOKUS:** Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med boldene, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

**STATION 3 - FIG A:** Her vises organisationen på øvelsen. Der benyttes et 3, 5 eller 7-mandsmål. Der stilles 3 toppe op i en trekant, hvor spiller A står ved den top, der er længst væk fra målet. De øvrige spillere står med hver én bold bag ved toppen til højre for målet. Der placeres ydermere én markeringskegle imellem de 2 øvrige toppe (se tegning 3A). **FIG B:** Spiller B starter med at dribble ind til markeringskeglen og lægger bolden. Herefter fortsætter spiller B rundt om toppen til venstre for målet og løber ud til den top, hvor spiller A står. Når bolden er lagt ved markeringskeglen, løber spiller A hen og sparker på mål med et lodret vristspark. Spiller A henter bolden og løber om bag i rækken osv. **FOKUS:** Spillerne skal strække i fodledet ved spark. Støttebenet skal stå tæt ved siden af bolden.

**SPIL** - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

**60-75 min.**