

Træningspas 5 - Vendinger/Inderside/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24
MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 6 toppe • 4 veste • Fløjte

OPVARMNING - Driblinger/Vendinger

0-15 min.



Der sættes toppe op til 2 firkanter. I hver firkant sættes kegler op til 2 mindre firkanter. Størrelsen på hver firkant varierer, efter hvor mange spillere der er med i øvelsen.

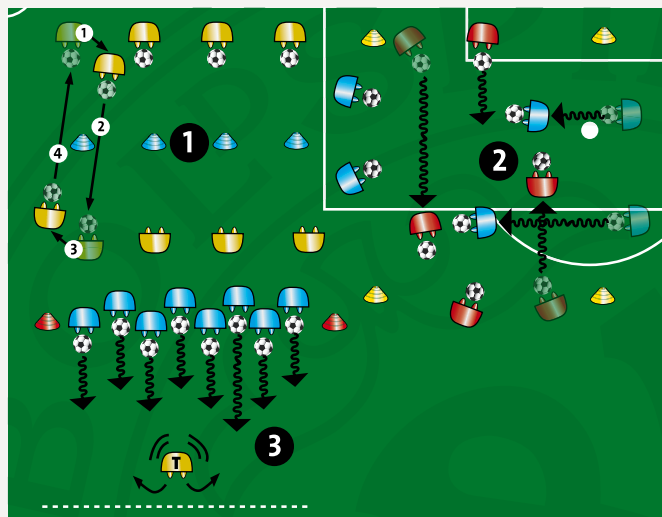
Spillerne dribler rundt i de små firkanter ud og ind mellem hinanden. Når træneren kalder et navn på en af spillerne, dribler spilleren ud af den lille firkant og rundt om en valgfri top og tilbage i den lille firkant. De øvrige spillere skal herefter - så hurtigt som muligt - følge efter den opkaldte spiller og dribble rundt om den samme top. Træneren kalder herefter en ny spillers navn, og øvelsen fortsætter.

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.

PROGRESSION: Det kan besluttes, at der skal dribles højre om toppene for derved at få vendt med både højre og venstre fod, og eventuelt inderside og yderside.

STATION - Inderside/Driblinger

15-60 min.



STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold og stiller sig med ca. 3 meter til hinanden. Imellem dem stilles én kegle. Spillerne skal aflevere til hinanden med indersiden af foden. Første spiller afleverer til makkeren ved at spille bolden på højre side af keglen. Makkeren modtager bolden med venstre fod og spiller den over til højre fod, og der afleveres igen højre om kegle.

FOKUS: Ved modtagelse tages fart af bolden og lægges tilrette til modsatte ben.

PROGRESSION: Efter ca. 5 minutter skiftes der til at afleveringerne skal spilles på venstre side af keglen. Der arbejdes således med både højre og venstre fod.

STATION 2: Der sættes kegler op til én firkant. Spillerne deles i 2 lige store grupper. Den ene gruppe af spillere fordeles på hver sin side af firkanten overfor hinanden. Den anden gruppe af spillere fordeles ligeledes overfor hinanden på de 2 resterende sider af firkanten. Spillerne skal nu samtidig dribble fra side til side imellem hinanden.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig.

STATION 3 - 'RØDT LYS STOP': Spillerne stiller sig samlet med hver én bold klar til at dribble fremad. Der må kun dribles, når træneren har ryggen til spillerne. Når træneren vender sig med front mod spillerne, skal de stoppe med at dribble. Hvis træneren opfatter en bevægelse hos én eller flere af spillerne, skal træneren sende dem tilbage til startlinjen og starte forfra. Den spiller, der først når slutlinjen, har vundet.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.