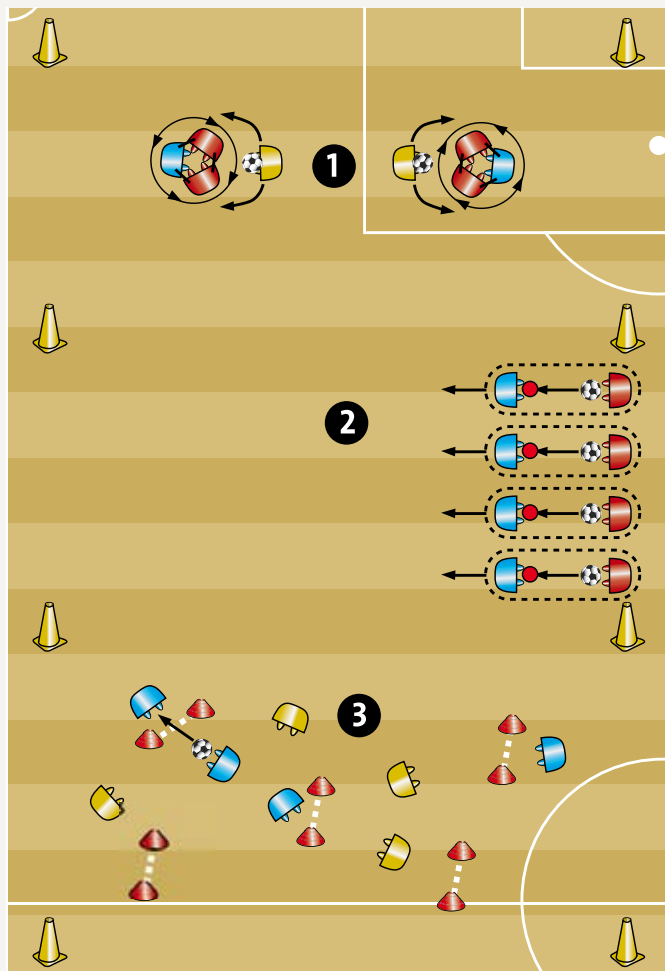


# Træningspas 8 - Indendørs - Koordination/Driblinger/Spil

■ ■ ■ AREAL: 5-mands bane | 🧢 SPILLERE: 8-24

🚩 MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 14 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur

■ ■ ■ STATION - Koordination/Driblinger/Pasninger **0-60 min.**



**STATION 1 - STIMLE-SAMMEN-LEG:** Spillerne deles ligeligt i grupper af minimum 4 spillere med én bold. Én af spillerne har bolden i hænderne. Af de øvrige spillere skal én af dem have en farvet vest på. Spillerne uden bold 'stimler' sammen i en cirkel og holder hinanden over skuldrene med ryggen ud mod boldholderen. Spilleren med vesten skal vende væk fra boldholderen. Det gælder nu for boldholderen om at røre med bolden på spilleren med den farvede vests ryg. De 'sammenstimlede' spillere skal forsøge at forsvare spilleren med vesten ved at rotere i en cirkel væk fra boldholderen. Når spilleren med den farvede vest er rørt, skiftes boldholder og vest til en af de øvrige spillere. Der skiftes efter 1 minut, hvis ikke spilleren med vesten bliver rørt.

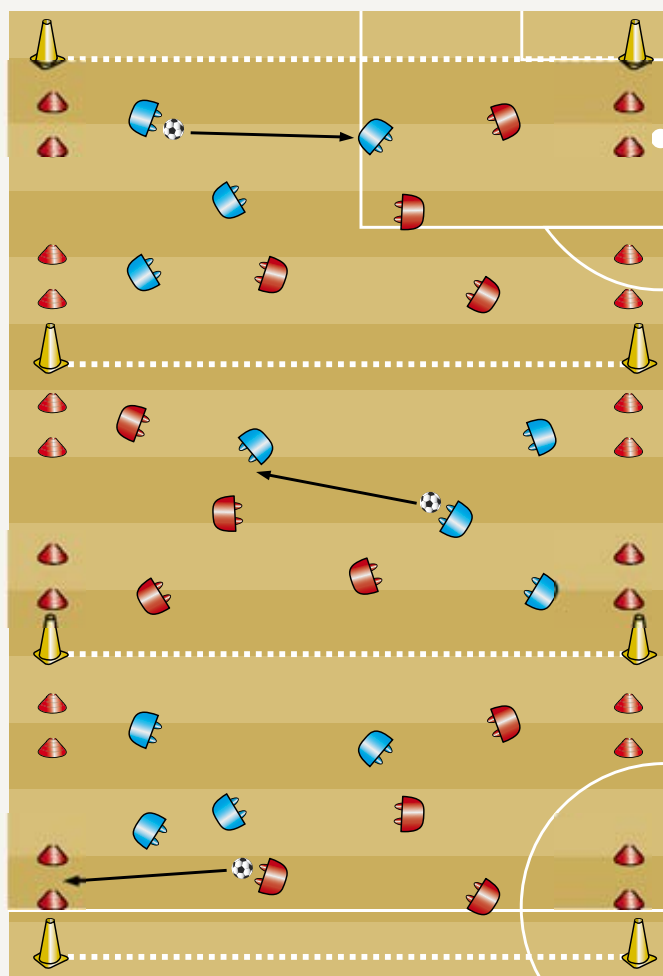
**STATION 2 - PASNING OG BAGLÆNS LØB: STEP 1:** Der sættes én bane op på tværs af salen med toppe. Spillerne går sammen 2 og 2 med én bold. Spillerne stiller sig med ca. 2 meters mellemrum. Spilleren med bold afleverer med højre fod inder-

side til makkeren. Makkeren stopper bolden med højre fodsål og ruller den tilbage til spiller 1. Der fortsættes i ca. 1 minut, inden der skiftes. **STEP 2:** Øvelsen fortsættes nu i bevægelse, hvor den boldmodtagende spiller løber baglæns og den afleverende spiller forlæns.

**STATION 3 - SCORING I KEGLEMÅL:** Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen sættes et antal små keglemål op. Der spilles 4 vs. 4. Det ene af holdene har farvede veste på. Der scores på et af keglemålene, hvis der er en af spillerne uden bold, der står klar til at modtage bolden på den anden side af keglemålet. Der må ikke scores på det samme keglemål to gange i træk.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

**60-75 min.**



**SMÅKAMPE:** I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvare to mål hver. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.