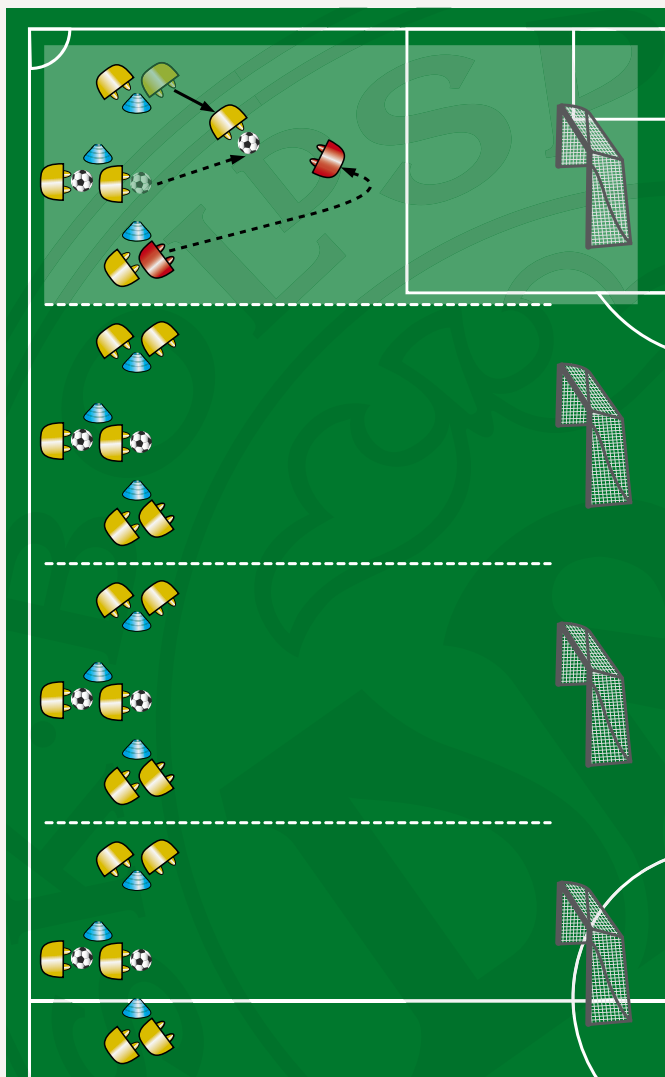


Træningspas 4 - Overtalsspil/Agility/Driblinger/Afslutninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 | **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca. 20 kegler • 7 toppe
12 stænger • 4 tværstænger • 4 veste • 4 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

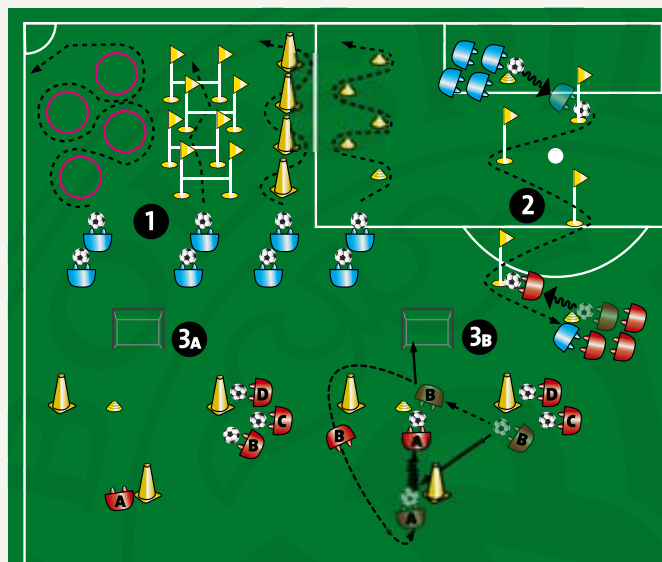
OPVARMNING - Overtalsspil og afslutning **0-20 min.**



2 vs. 1 VALG: Spillerne fordeles med minimum 6 spillere på hver bane. Hver bane har et mål (keglemål, 3, 5 el. 7-mands mål). Spillerne på hver bane deles op i 3 bag hver sin kegle. Spillerne bag den midterste kegle har en bold hver. Det er dem, der starter øvelsen.

Spilleren med bolden ved den midterste kegle inviterer med sin første aflevering en valgfri spiller (spilleren der står forrest ved højre eller venstre kegle), der skal spilles angriber sammen med. Spilleren, der ikke får afleveringen, skal forsøge at forsvare målet for de 2 angribere. Der spilles nu 2 vs. 1. De 2 angribere skal forsøge at spille udenom forsvareren og score på målet. Spilleren, der agerede forsvarer, stiller sig bag ved midterkeglen og gør klar til et nyt spil, når de andre er færdige. Træneren kan beslutte graden af presset fra forsvareren - moderat el. fuldt.

STATION - Agility/Driblinger/Afslutninger **20-70 min.**



STATION 1 - AGILITY M. BOLD: Der opstilles 4 agilitybaner som vist på tegningen. Spillerne går sammen 2 og 2 og stiller sig bag ved hver sin agilitybane. **BANE1:** Der dribles med hhv. venstre og højre inderside rundt om ringene. **BANE2:** Der dribles hen til portene, og bolden spilles under tværstangen, mens spilleren hopper med samlede ben over tværstangen. **BANE3:** Der dribles slalom igennem banen med hhv. venstre og højre ben. **BANE4:** Der dribles med hhv. venstre og højre inderside rundt om keglerne. Når banerne er gennemløbet tre gange, går parrene videre til næste bane.

STATION 2: Spillerne fordeles i 2 lige store grupper. Der stilles 4 stænger op i en 'zig-zag' bane. Banen starter og slutter med én startkegle for hver gruppe. På signal fra træneren dribler den forreste spiller i hver gruppe ud til første stang. Her lægges bolden stille, hvorefter spillerne fortsætter igennem 'zig-zag' banen i sprint. Næste spiller der skal starte, sprinter ud til bolden, dribler den til næste stang og fortsætter turen som første spiller. Det hold, der først får driblet bolden ned i den modsatte ende, har vundet.

STATION 3: TEGNING 3a: Her vises organisationen på øvelsen. Spillere, toppe og kegler stilles som vist på tegningen.

TEGNING 3b: Spiller B afleverer til spiller A. Herefter løber spiller B ind til keglen i midten og agerer forsvarer. Når A modtager bolden dribles mod spiller B, som udfordres med dribbling, og der afsluttes på mål. Spiller B løber ud på spiller A's plads. Spiller A henter bolden og løber om bag i rækken osv.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 **70-90 min.**