

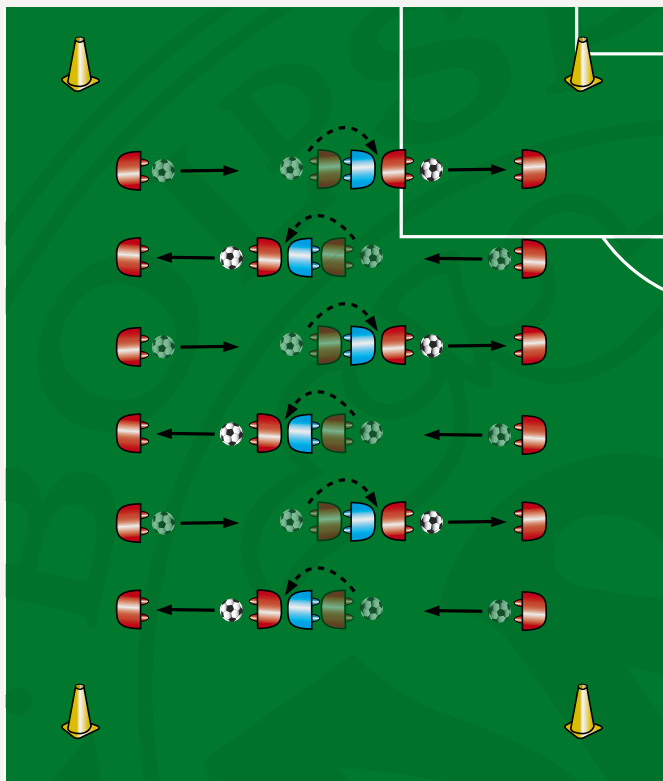
Træningspas 6 - Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 36 kegler • 4 toppe • 8 veste • 1 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Stopur • Fløjte

OPVARMNING - Inderside/Vendinger

0-20 min.



Spillerne går sammen 4 og 4 om én bold. Opstilling af spillerne som vist på tegningen.

Spilleren med bolden afleverer med indersiden til den røde spiller i midten. Den røde spiller vender med bolden med venstre eller højre inderside udenom den blå spiller der står bag ved ham (forsvareren). Den vendende spiller (rød) afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

De to spillere i midten skifter roller. Nu afleveres der til den blå spiller, der vender med venstre eller højre inderside udenom den røde spiller. Den vendende spiller (blå) afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

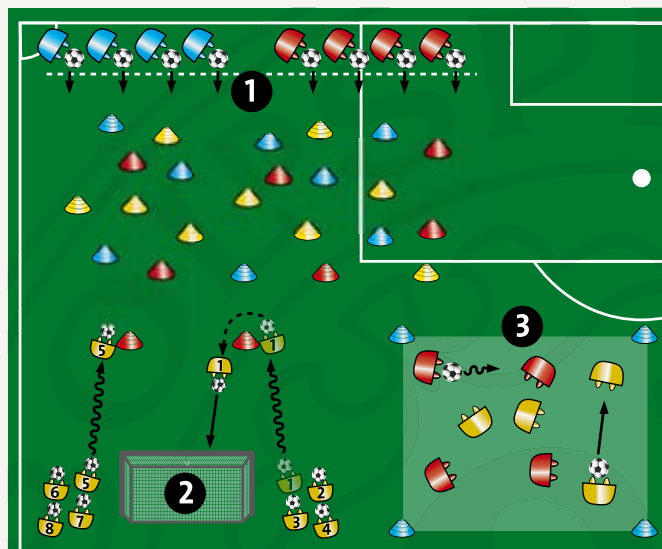
Der byttes pladser blandt spillerne efter ca. 5 minutter, så alle prøver at stå i midten.

FOKUS: Der afleveres med indersiden af foden.

PROGRESSION: Vendingerne kan ændres således: Hvis der vendes venstre om benyttes venstre yderside og tilsvarende, hvis der vendes højre om benyttes højre yderside. Der kan ydermere lægges større pres af forsvareren på den modtagne spiller.

STATION - Koordination/Spark/Pasninger/

20-70 min.



STATION 1: Der stilles en masse forskelligt farvede kegler op. Der skal være 3 gange så mange kegler, som der er spillere. Til denne øvelse kan der lægges mange forskellige opgaver ind, som træner spillernes koordination, motorik og dribleevene. **1:** Alle spillere løber på signal fra træneren og uden bold ud og samler så mange kegler som muligt. Den/de spillere, der har samlet flest kegler, har vundet. Keglerne sættes tilbage. **2:** Denne opgave laves på tid. Spillerne deles i to hold. På signal fra træneren skiftes hold 1 og hold 2 til at løbe ud og samle alle de gule kegler (herefter blå og røde kegler). Korteste tid har vundet. **3:** Denne opgave laves på tid. På signal fra træneren løber hold 1 ud og vender alle kegler på hovedet. Hold 2 skal så løbe ud og vende keglerne tilbage. Korteste tid har vundet. **PROGRESSION:** Spillerne har hver en bold med, når opgaverne udføres.

STATION 2: Der stilles et 5 el. 7-mands mål op. Ca. 15 meter ud for hver stolpe på målet stilles der en kegle. Spillerne deler sig i to grupper, og stiller sig med hver en bold bag ved hver stolpe. Spillerne fra hver gruppe skiftes til at dribble ud og vende ved keglen og dribble mod målet og afslutte. Der veksles mellem at løbe både højre og venstre om keglen.

STATION 3: Der stilles en firkant på 20x20 meter op med kegler. Spillerne deles i 2 hold, hvor det ene hold har farvede veste på. Der spilles med 2 bolde. Hvert hold starter med hver en bold og holder bolden i egne rækker. Holdene skal nu forsøge at erobre begge bolde. Der kan gives point, hver gang holdene er i besiddelse af begge bolde.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6

70-90 min.