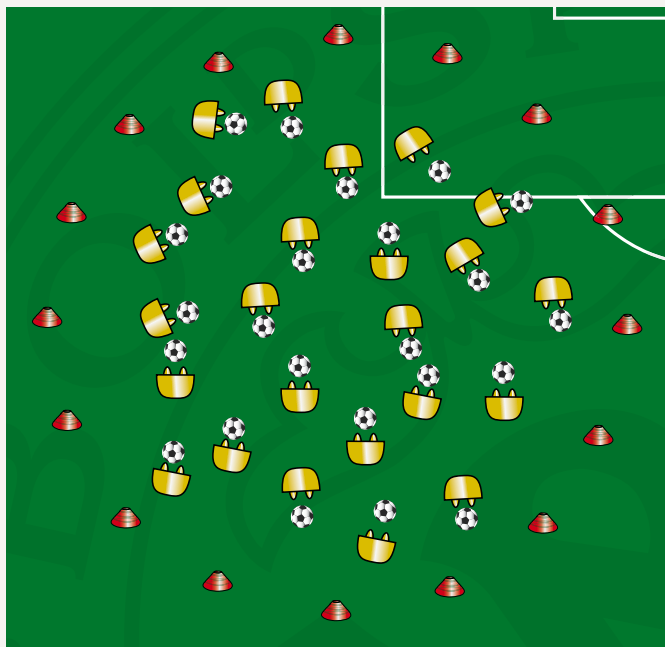


# Træningspas 2 - Koordination/Inderside/Vendinger/Driblinger/Spil

**AREAL:** 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24  
**MATERIALER:** Én bold pr. spiller • 24 kegler • 3 veste • Fløjte

## OPVARMNING - Kaosdribling

0-20 min.



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

Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt til fødderne og hele tiden have den under kontrol.

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved at træneren fløjter og giver spillerne skiftevis instruks om en af nedenstående opgaver.

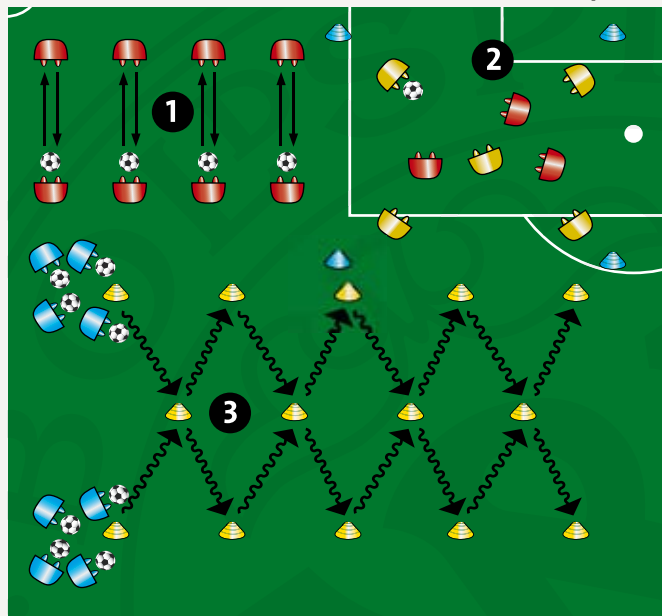
1. Stoppe bolden; kaste den op i luften og heade så mange gange det kan lade sig gøre.
2. Stoppe bolden; steppe op på bolden og trille den langsomt fremad med fodsålen, hhv. højre og venstre.
3. Stoppe bolden; lave så mange jongleringer som muligt.
4. Stoppe bolden med fodsålen og derefter dribble hen til en fri makker og klappe hinanden i hænderne. Undervejs i driblingerne må spillerne sparke hinandens bolde væk, hvis de ellers har kontrol over deres egen bold.

Husk gentagelser. Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

**FOKUS:** Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.  
**PROGRESSION:** Øvelsen udvides med flere opgaver i takt med spillernes tekniske formåen. Nogle af opgaverne kan udføres i forlængelse af hinanden indenfor samme stop.

## STATION - 1. gangs inderside/Vendinger/Driblinger

20-70 min.



**STATION 1:** Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 2 meters mellemrum. Der arbejdes med 1. gangs berøringer, hvor indersiden benyttes. **FOKUS:** Der arbejdes med både højre og venstre ben. Spillerne skal være klar til at modtage bolden. Der trippes på fødderne, mens der ventes på modtagelse af bolden.

**STATION 2:** Der sættes én firkant op med kegler på ca. 20x20 meter. Spillerne fordeles med 5 spillere på det ene hold og 3 spillere på det andet. Holdet med 3 spillere har en farvet vest på. Der spilles 5 vs. 3 - overtalsspil. Holdet med 5 spillere fordeles sig med én spiller ved hver kegle og én i midten. Når spilleren i midten modtager bolden, må der ikke afleveres tilbage til spilleren, der har afleveret. **FOKUS:** Spillet fordrer, at der laves vendinger. Skift mellem spillerne hvert 3. minut.  
**PROGRESSION:** Begrænsning i antal boldberøringer.

**STATION 3:** Der sættes én 'zig-zag' bane op med kegler. Spillerne har hver én bold og fordeles ligeligt bag kegleerne i den ene ende. Der dribles 'zig-zag' fra kegle til kegle. Ved hver kegle vendes med hhv. venstre og højre fod. Når banen er gennemført, dribles der uden om kegleerne og bag i rækken. **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:** Alt efter niveau kan der foreslås at der kun dribles med inderside eller kun yderside af foden. Imellem kegleerne kan det foreslås, at spillerne ruller bolden under foden med hhv. højre og venstre fod.

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

70-90 min.