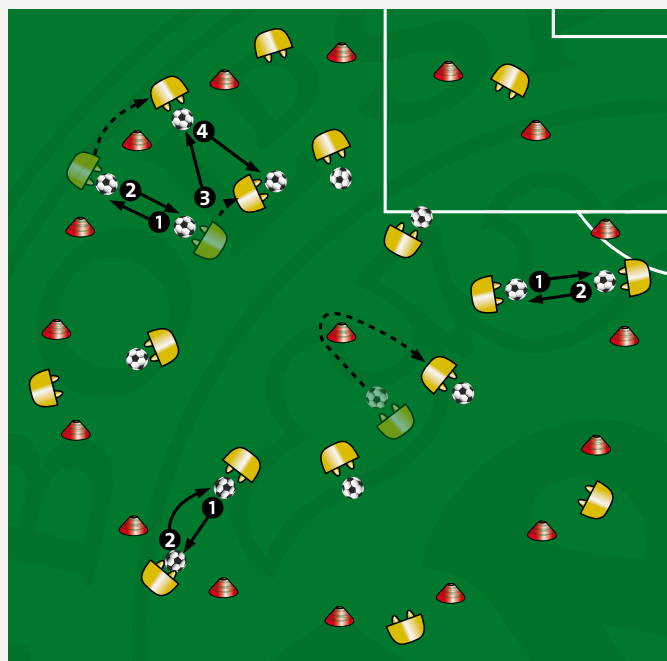


# Træningspas 6 - Teknik/Driblinger/Omstilling/Pasninger/Spil

**AREAL:** 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16  
**MATERIALER:** En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 5 veste • Fløjte

## OPVARMNINGSSPIL - Pasninger/Vendinger 0-30 min.



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

Halvdelen af spillerne fordeler sig rundt i cirklen. Den anden halvdel bliver inde i cirklen og har hver en bold. Spillerne dribler rundt inde i cirklen og skal løbe ind i centrum og runde keglen. Herefter løbes der ud til en valgfri spiller, der står ude i kanten af cirklen. Når der er øjenkontakt med boldholderen, afleverer denne bolden, og der spilles tilbage med en 1. gangs inderside pasning. Keglen i centrum rundes igen, og der fortsættes til ny spiller. Der skiftes blandt spillerne ca. hvert 5. minut.

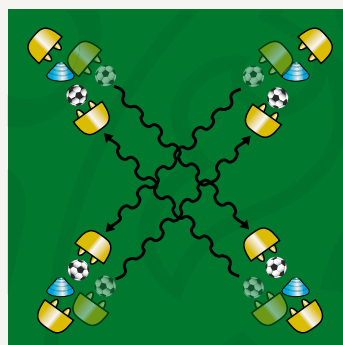
**FOKUS:** Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

**PROGRESSION:** Sideløbende med inderside pasninger kan der puttes forskellige andre tekniske færdigheder ind:

- 1: Bolden kastes tilbage til enten lår, bryst eller hoved, og førsteberøringen herefter skal bringe bolden i kontrol, inden der vendes.
- 2: Bolden spilles et-to hvorefter spilleren ude i cirklen løber til rummet til højre eller venstre, og der spilles en ny et-to...osv.

Træneren kan til enhver tid lægge nye opgaver ind i øvelsen. Det er kun fantasien, der sætter grænser.

## ØVELSE 1 - 8 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.

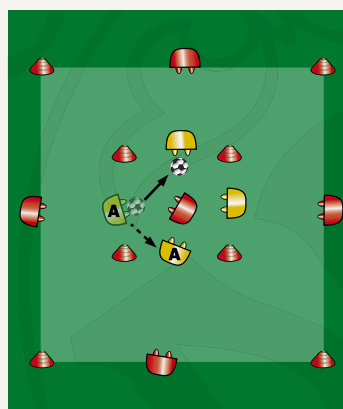


### KRYDSET - TEKNISKE FÆRDIGHEDER:

Der sættes en firkant op med kegler. Spillerne fordeles ligeligt bag ved hver kegle. De forreste spillere har en bold. På signal fra træneren dribles der diagonalt over til spilleren, der ikke har en bold, og bolden afleveres. Spilleren, der modtager bolden, dribler

ligeledes diagonalt osv. Der lægges træning af forskellige tekniske færdigheder på øvelsen: **1.** Spillerne laver en finte, når de mødes på midten. **2.** Spillerne holder bolden mellem egne ben ved at spille indersider højre/venstre, mens der bevæges fremad. **3.** Den samme øvelse som foregående men nu baglæns. **4.** Spillerne stepper op på bolden med hhv. højre og venstre fodsål, mens bolden rulles ganske lidt fremad. **5.** Samme øvelse som foregående men nu baglæns, hvor bolden trækkes med fodsålen. **FOKUS:** Spillerne dribler i samme tempo og mødes på midten. Spillerne skal hele tiden have kontakt med bolden. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

## ØVELSE 2 - 8 spillere (flere spillere = flere baner) 50-70 min.



### 3 vs. 1 - 5 vs. 3 - OMSTILLINGSSPIL:

Der stilles kegler op til en firkant på ca. 15x15 meter. Inde i firkanten stilles ligeledes kegler op til en firkant på ca. 5x5 meter. 5 af spillerne tager farvede veste på. De 4 af dem stiller sig på linjerne mellem keglerne i den store firkant, og den sidste spiller stiller sig i midten af den lille firkant. De øvrige 3 spillere

stiller sig på linjerne mellem keglerne i den lille firkant. Spillet starter med at der spilles 3 vs. 1 i den lille firkant. De 3 spillere må max. bruge 2 berøringer. Der arbejdes på at løbe ud af afleveringsskyggen. Hvis den ene spiller i midten erobrer bolden vendes spillet til at foregå ude i den store firkant hvor der nu spilles 5 vs. 3. Når spillet foregår i den store firkant er der frie berøringer blandt spillerne på linjerne. Spilleren i midten skal bruges som bande og har derfor kun én berøring. Der skiftes jævnligt mellem spillernes pladser.

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