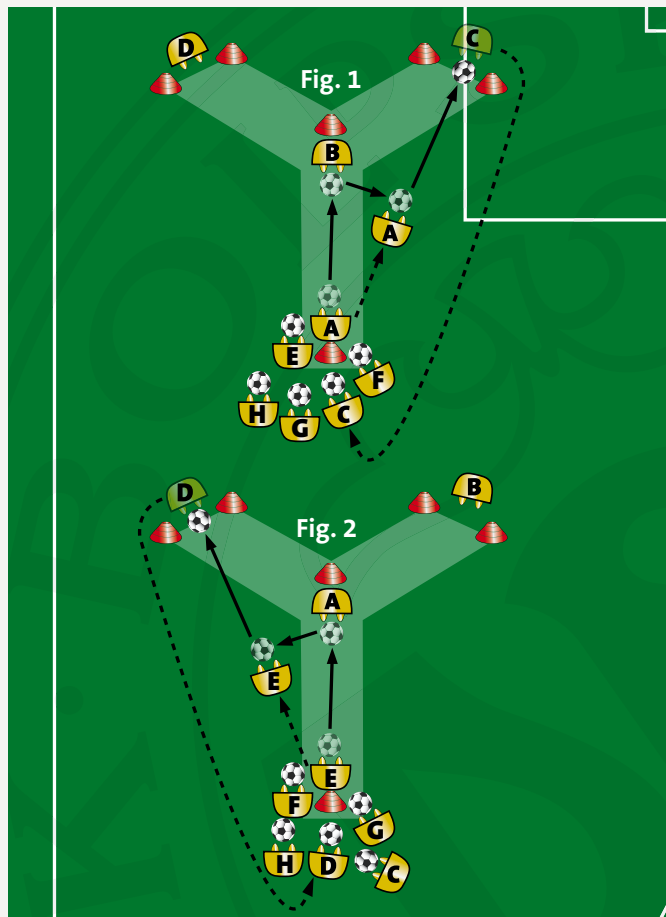


Træningspas 7 - Pasninger/Afslutninger/Possesion/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 20 kegler • 8 veste • 2 stk. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Pasninger - 2x8 spillere 0-30 min.

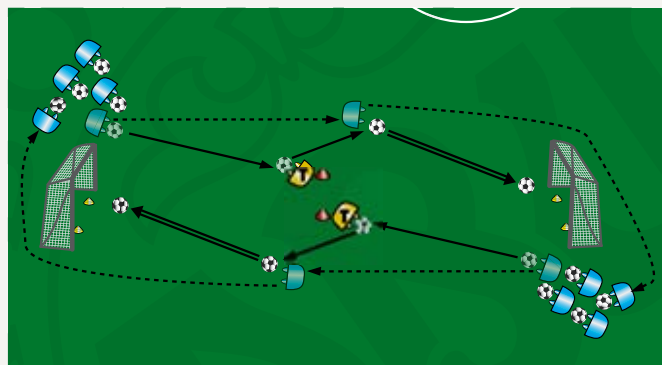


PASNINGS-Y'ET 1: Der stilles kegler op i et Y som vist på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper a max. 8/min. 5 spillere. Spillerne fordeles sig, så der står én spiller i hver af spidserne i Y'et (mellem de 2 kegler). Én spiller stiller sig ved keglen i midten af Y'et. De resterende spillere stiller sig med hver en bold i bundet af Y'et.

Fig. 1: Spiller A starter med at lave en pasning til spiller B for herefter at løbe ud til højre og modtage bolden igen fra B. Spiller A laver en ny pasning til spiller C, der står imellem de 2 kegler i spidsen af Y'et. Spiller C dribler nu ned i rækken i bunden af Y'et.

Fig. 2: Spiller A stiller sig nu ved keglen i midten, og spiller B stiller sig på spiller C's plads i spidsen af Y'et mellem de 2 kegler. Spiller E går frem i rækken og starter nu øvelsen med at spille en pasning op til spiller A, der lægger bolden af til venstre til spiller E. Spiller E laver en ny pasning til spiller D, der står mellem de 2 kegler i den venstre spids af Y'et. Øvelsen fortsættes.

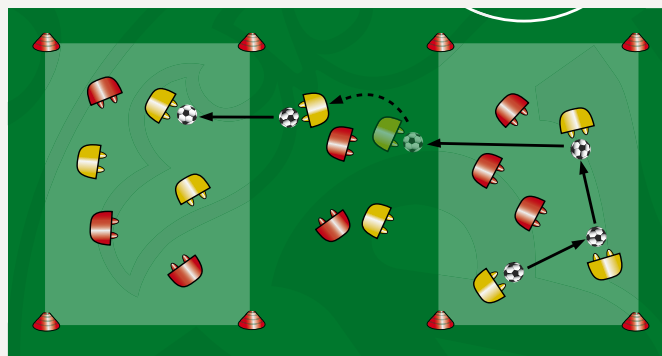
ØVELSE 1 - 8 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.



PASNINGER OG AFSLUTNINGER: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 stk. mål (5-mands el. 7-mands) med 30 m afstand. Imellem de 2 mål står træneren og en assistent (evt. forældre). Spillerne fordeles ligeligt bag hvert sit mål. Spillerne laver en pasning til træneren/assistenten, løber forbi træneren/assistenten og modtager en pasning i medløb, som der afsluttes på. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række. **PROGRESSION:** Træner og assistent kan skiftes ud med spillere, der går med i rotationen. Der kan i stedet for en medløbsbold lægges af til en modløbsbold, og spilleren dribler først inden der afsluttes. Afslutninger kan foregå med begge ben.

ØVELSE 2 - 16 spillere

50-70 min.



POSSESSION - OMSTILLING: Der stilles kegler op til en aflang bane med 3 zoner. I yderzonerne spilles der 3 vs. 3, og i midterzonen spilles der 2 vs. 2. Øvelsen går ud på, at det boldbesiddende hold i den ene yderzone skal forsøge at spille en medspiller i midterzonen, som skal vende og spille bolden til modsatte yderzone. Der kan spilles med begrænset modstand i midterzonen. Jo større zonerne er, jo nemmere bliver det for spillerne. Der roteres jævnlige blandt spillerne.

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