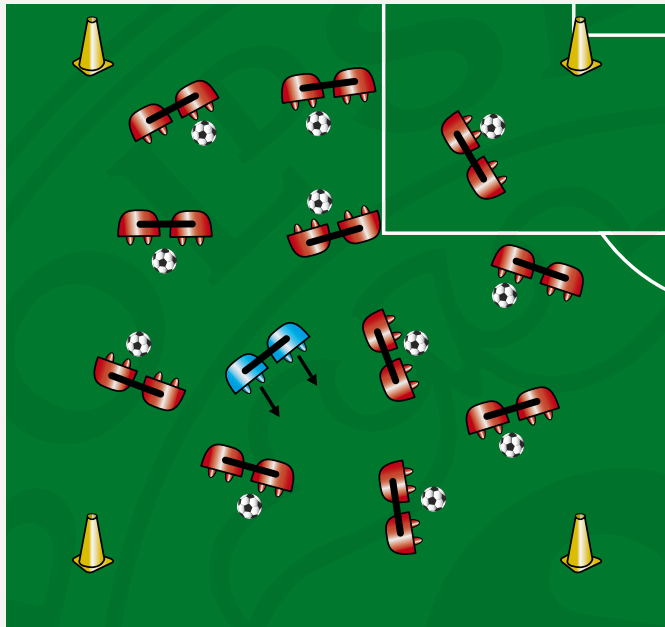


Træningspas 4 - Driblinger/Koordination/Spark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 8 toppe • 2 veste • 4 stk. 3-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Koordination/Driblinger **0-15 min.**



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

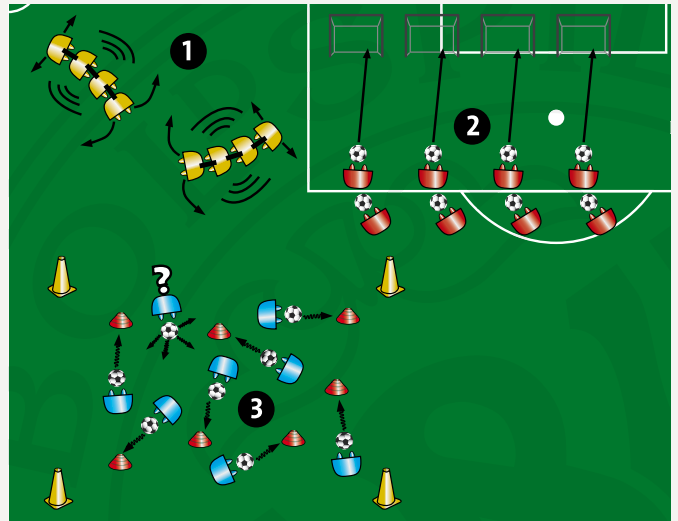
Spillerne går sammen i par, hvor der holdes i hånd. Hvert par undtaget ét - har en bold. De boldbesiddende par dribler rundt indenfor det markerede område. Parret uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de par, der har en bold. Når/hvis bolden erobres, skiftes roller mellem de 2 par. Det nye par uden bold skal nu forsøge at erobre bolden fra de øvrige par.

Træneren vurderer, om der skal skiftes fangerhold, hvis der går for lang tid, inden fangerne får erobret en bold.

Niveauet hos spillerne afgør, om der eventuelt skal være flere par, der er fangere.

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. Parrene skal kommunikere med hinanden og løbende lave aftaler om løberetning.

STATION - Koordination/Spark/Driblinger **15-60 min.**



STATION 1: Spillerne går sammen i grupper af minimum 4 spillere - gerne flere (jo flere spillere i hver række desto flere succeser/boldberøringer). De stiller sig i en række/slange og holder spilleren foran på hofterne. Dette greb skal fastholdes. Det gælder nu for den forreste spiller om at finte sig (sidelæns højre/venstre) til en berøring af den spiller, der står bagerst i rækken/slangen. De øvrige spillere skal blot følge med den bevægelse, der bliver ført af spilleren foran og bagved. Ved berøring skiftes der position blandt spillerne, således at alle får lov at prøve nye pladser. Hvis der ingen berøring finder sted inden 30 sek-1 min., skiftes der blandt spillerne.

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters afstand til det lille mål. De skiftes til at sparke bolden i målet ved brug af vristen.

FOKUS: Spillerne opfordres til at benytte forskellige afslutningsformer (vrist og inderside).

PROGRESSION: Der arbejdes med både højre og venstre fod.

STATION 3: Der sættes toppe op i en firkant. Spillerne har hver én bold. Der placeres et antal kegler fordelt i firkanten. Der skal være én kegle mindre, end der er spillere. Spillerne skal dribble rundt i firkanten. På signal fra træneren skal der dribles hen til en kegle, der er fri (ej optaget af anden spiller). Den spiller, der ikke når at 'få' en kegle, 'belønnes' med forskellige kropslige øvelser evt. 'sidde på bold' el. 'step på bold'.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.