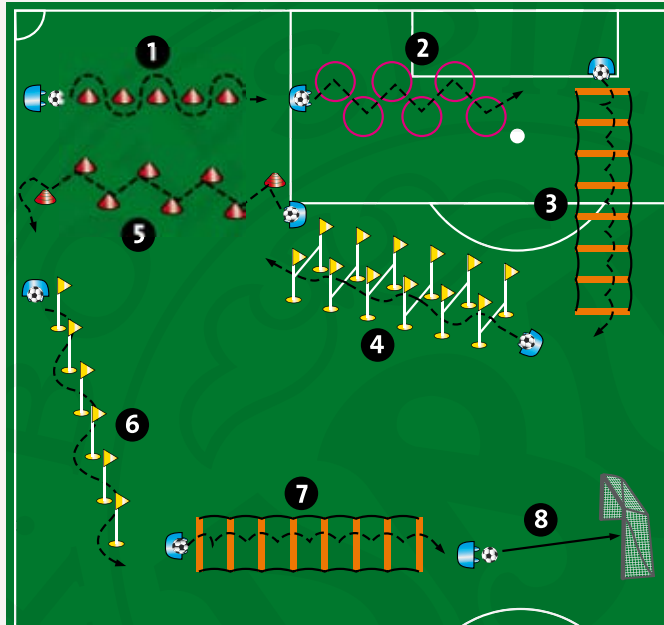


# Træningspas 2 - Agility/Hovedstød/Driblinger/Spark/Spil

**AREAL:** 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 | **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca 40 kegler • 6 hulahopringe • 2 koordinationsstiger • 18 hjørneflag • 6 tværstænger • 1 mål

## OPVARMNING - Agility

0-15 min.



Der sættes materialer op til en agilitybane. Du skal forvente at det tager ca. 10 minutter at opsætte banen.

Antallet af spillere fordeles ligeligt på de 8 poster. Forreste spiller ved hver post starter, så snart der gives signal til start. Næste spiller starter umiddelbart efter.

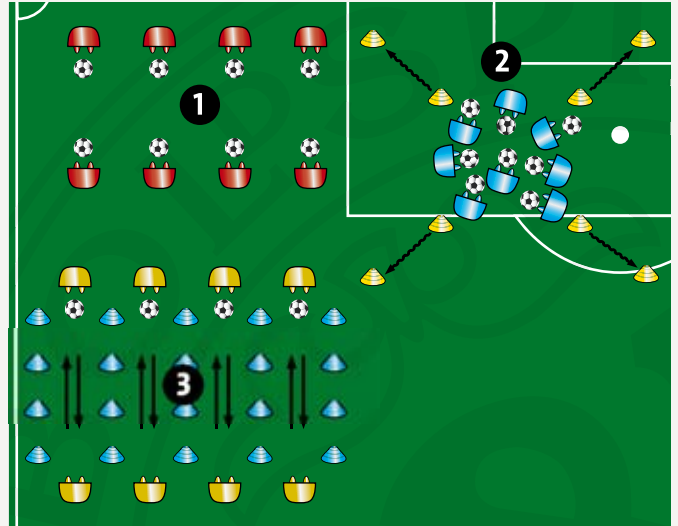
Denne øvelsesbane er primært beregnet til at træne spillerens motorik og koordination. Det er kun på post nr. 1 og 8 at spillerne har bolden ved fødderne. På de resterende poster holder spillerne bolden i hænderne.

1. Spillerne dribler slalom igennem de opstillede kegler.
2. Spillerne hopper fra ring til ring med samlede ben. Alternativt kan spillerne hinke igennem posten med højre ben i de ringe, der ligger til højre og venstre ben i ringene til venstre.
3. Spillerne løber igennem koordinationsstigen med ét ben i hvert rum.
4. Spillerne kravler hhv. under og over tværstængerne.
5. Spillerne stepper sidelæns fra kegle til kegle.
6. Spillerne løber slalom igennem stængerne. (Kan også løbes baglæns).
7. Spillerne hinker igennem koordinationsstigen. Halvvejs gennem koordinationsstigen skiftes der ben.
8. Bolden lægges tilrette, og der afsluttes på målet.

Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer. Banen kan gennemløbes flere gange.

## STATION - Hovedstød/Driblinger/Spark

15-60 min.



**STATION 1:** Spillerne har hver én bold. I denne øvelse stiftes bekendtskab med hovedstød. Spillerne kaster bolden op i luften til sig selv og header herefter op i luften hvorefter bolden gribes.

**FOKUS:** Spillerne skal være i balance inden kastet. Bolden forsøges ramt med panden. Øjnene holdes åbne.

**STATION 2:** Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 firkanter med kegler. Den ene større end den anden. Størrelsen på den lille firkant er betinget af hvor mange spillere der er. Spillerne skal kunne dribble ud og ind imellem hinanden. Ved signal fra træneren skal spillerne skynde sig at dribble ud til én af keglene i den store firkant. Sidste spiller, der når en kegle, 'belønnes' med: Step-på-bold, sidde på bold osv. Øvelsen gentages efter behov.

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

**STATION 3:** Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der opstilles én bane til hvert par (se illustration). Spillerne skal herefter aflevere til hinanden med indersiden, uden at bolden rammer keglene eller bliver sparket ud af banen.

**FOKUS:** Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

**PROGRESSION:** Alt efter spillernes evner, kan banen gøres smallere for at øge sværhedsgraden.

## SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.