

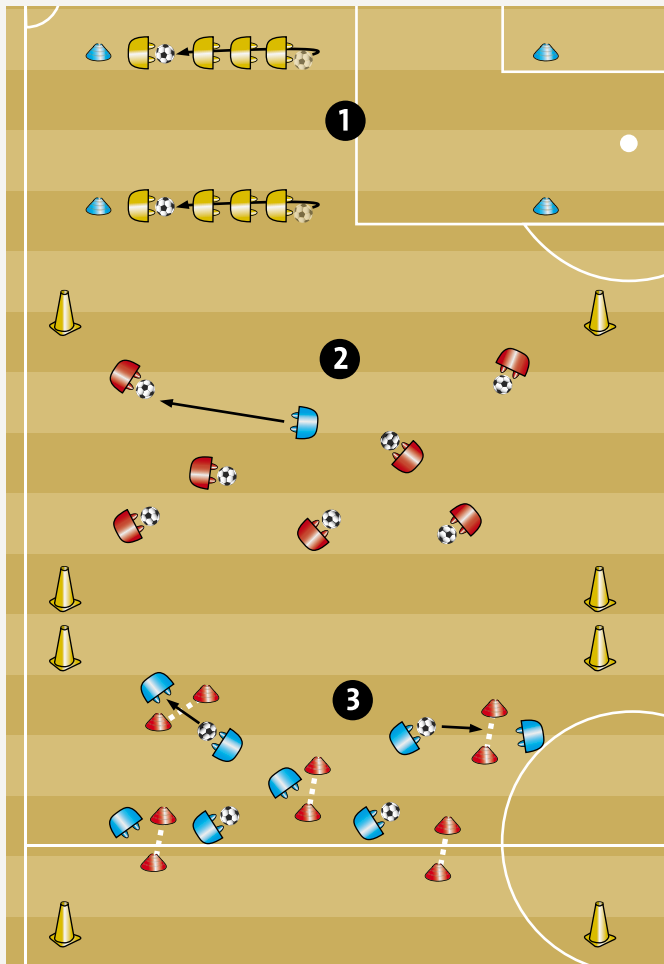


# Træningspas 8 - Indendørs - Koordination/Driblinger/Spil

■ ■ ■ **AREAL:** Indendørshal/Gymnastiksal |  **SPILLERE:** 8-24 stk.

 **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 8 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur

■ ■ ■ **STATION** - Koordination/Driblinger/Pasninger **0-60 min.**



**STATION 1 - TUNNELSTAFET:** Der stilles 2 stafetbaner op med én kegle i hver ende. Spillerne deles i 2 lige store grupper. Spillerne stiller sig op i en række og står med let spredte ben. Forreste spiller har en bold. Ved signal fra træneren starter forreste spiller med at bukke sig og trille bolden mellem benene på resten af rækken. Når bagerste spiller har modtaget bolden, løbes der op foran i rækken og startes forfra. Rækken vil nu langsomt bevæge sig ned mod keglen i den anden ende. Det hold, der kommer først, har vundet. Efter første gennemløb laves der nye hold. **FOKUS:** Sørg for, at der ikke 'snydes' ved at have for stor afstand mellem spillerne.

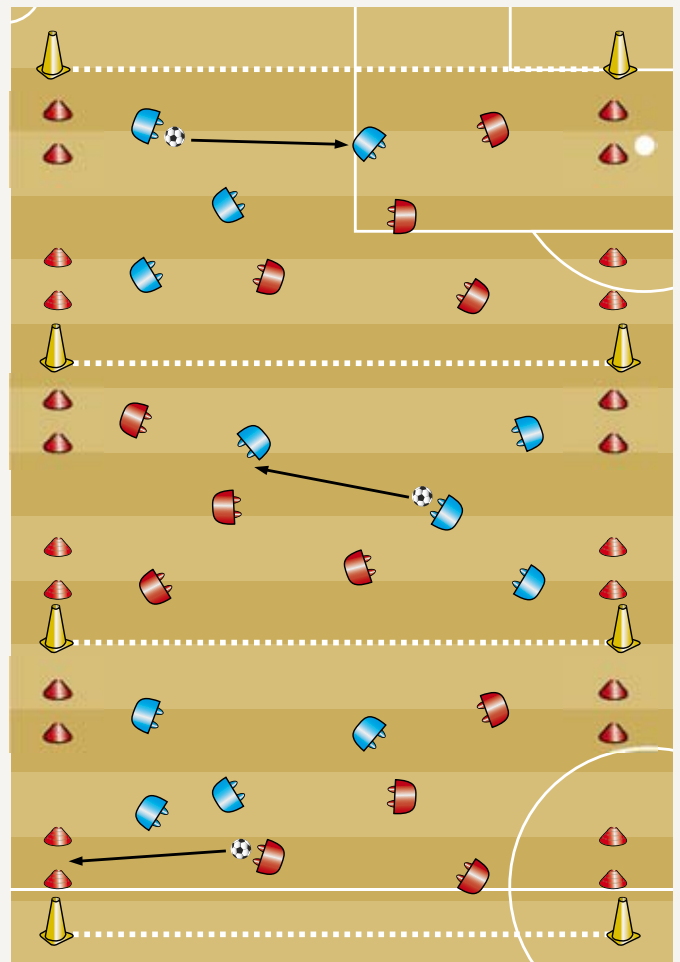
**STATION 2 - STÅTROLD M. BOLD:** Der sættes en bane op på tværs af salen med toppe. Et antal spillere med hver én bold, og én fanger uden bold, løber rundt på det markerede areal. Fangeren skal nu forsøge at fange så mange som muligt. Når fangeren fanger én, skal der siges 'STÅ'. Den fangede stiller sig med spredte ben og kan kun blive befriet, hvis en anden spil-

ler sparker bolden igennem benene på ham/hende. Der skiftes fanger hvert 3. minut.

**STATION 3 - SCORING I KEGLEMÅL:** Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen sættes et antal små keglemål op. Halvdelen af spillerne har en bold, resten er uden. Spillerne med bold kan kun score på et af keglemålene, hvis der er en af spillerne uden bold, der står klar til at modtage bolden på den anden side af keglemålet. Der må ikke scores på det samme keglemål to gange i træk.

■ ■ ■ **SPIL - SMÅKAMPE** 4 vs. 4

**60-75 min.**



**SMÅKAMPE:** I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvare 2 mål hver. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.