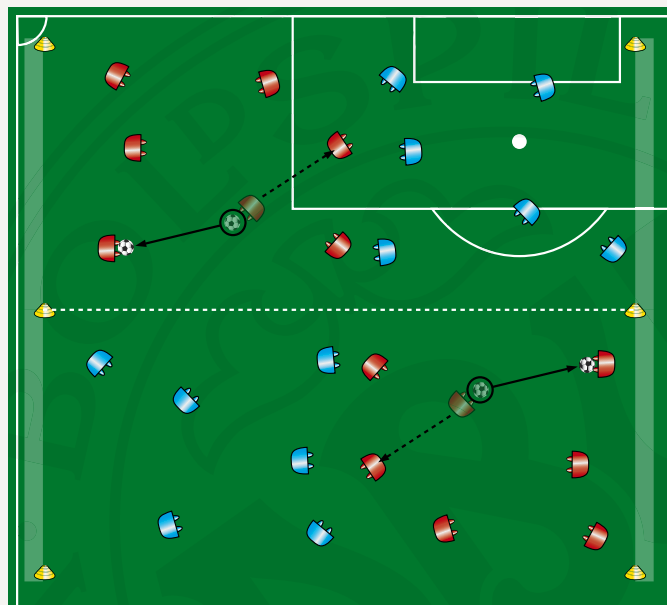


Træningspas 1 - Koordination/Finter/Spark/Driblinger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca 12 kegler • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • 12 veste • Fløjte

OPVARMNING - Koordination og sammenspil 0-20 min.



TOUCH RUGBY: Der sættes kegler op til 2 baner, hvor hver bane er ca. 10 meter i bredden og ca. 25 meter i længden. Bag ved banens baglinjer findes scoringszonerne.

Antallet af spillere fordeles ligeligt på 4 hold. Holdene fordeler sig med 2 hold på hver bane. Det ene hold tager farvede veste på.

Dette spil spilles med hænderne. Der scores ved at lægge bolden bag ved modstanderens baglinje i scoringszonen. Boldholderen må løbe med bolden, indtil denne berøres af en modspiller. Herefter skal bolden afleveres til en medspiller inden for 3 skridt. Der må kun afleveres til siden eller bagud. Når boldholderen er blevet berørt og skal aflevere til en medspiller, har modstanderholdet chancen for at erobre bolden ved at komme imellem afleveringen.

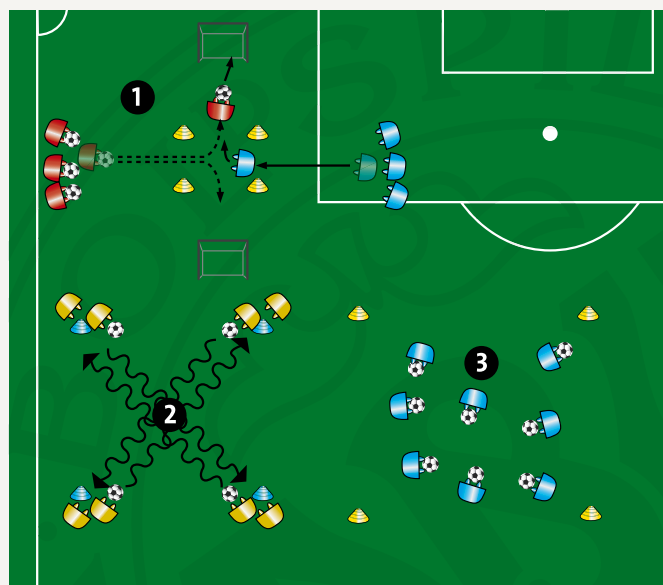
Der spilles på tid ca. 10 minutter pr. kamp. Efter de 2 første kamp byttes hold, og de 2 vindende hold spiller mod hinanden.

STATION - Finter/Driblinger/Koordination 20-70 min.

STATION 1: Der stilles en bane op med 2 mål. Spillerne deles op i 2 lige store grupper (se tegning). Den ene gruppe er angribere, og den anden gruppe er forsvarere. Gruppen med angribere har hver én bold. Mellem de 2 mål sættes 1 firkant op med kegler på ca. 2x2 meter. På signal fra træneren løber én angriber og én forsvarer

ind i firkanten. Den angribende spiller skal nu finte forsvareren og vælge, hvilket af målene der dribles til og afsluttes på. Forsvareren skal lægge et moderat pres på angriberen. Når der er afsluttet, løber angriber og forsvarer til den modsatte gruppe af, hvor de kom fra.

PROGRESSION: Der kan skiftes fra moderat pres til højt pres.



STATION 2: Der sættes én 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: Rul bolden under fodsålen, kast bolden på knæ, kast bolden på fod. Husk både højre og venstre.

FOKUS: Spillerne dribler i samme tempo og mødes på midten. Spillerne skal hele tiden at have kontakt med bolden. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

STATION 3: Denne øvelse har 3 step. Spillerne har hver én bold og står med den i hænderne. **STEP 1:** Spillerne kaster bolden op i luften over hovedhøjde og lander den på jorden. I opspringet trækkes højre ben i en bue hen over bolden uden at røre den, og den gribes. **STEP 2:** Step 1 gentages nu med venstre ben. **STEP 3:** Step 1 gentages, men bolden skal ramme jorden to gange, hvor hhv. højre og venstre ben trækkes hen over bolden.

PROGRESSION: Øvelsen kan foretages, mens spillerne bevæger sig rundt.

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