

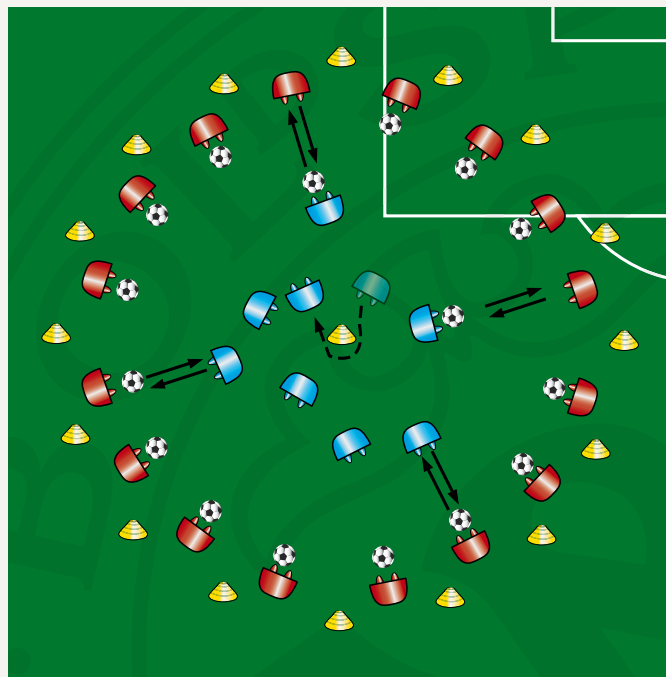
Træningspas 8 - Koordination/Driblinger/Vendinger/Spil

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

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 12 veste • 4 stænger/hjørneflag • Fløjte

OPVARMNING - Inderside/Vendinger

0-20 min.



ØLLEBRØD: Der sættes kegler op i en cirkel og én kegle i centrum af cirklen. Størrelsen på cirklen afhænger af, hvor mange spillere, der deltager. Det er vigtigt, at spillerne har plads til at bevæge sig.

2 tredjedele af spillerne fordeler sig rundt i cirklen med hver én bold. Den sidste tredjedel bliver inde i cirklen og arbejder uden bold. Spillerne uden bold skal løbe ind i centrum og rundt om keglen. Herefter løbes der ud til en valgfri spiller, der står ude i cirklen. Når der er øjenkontakt med boldholderen, afleverer denne bolden, og der spilles tilbage med en 1. gangs inderside pasning. Keglen i centrum rundes igen, og der fortsættes til ny spiller. Der skiftes blandt spillerne ca. hvert 5. minut.

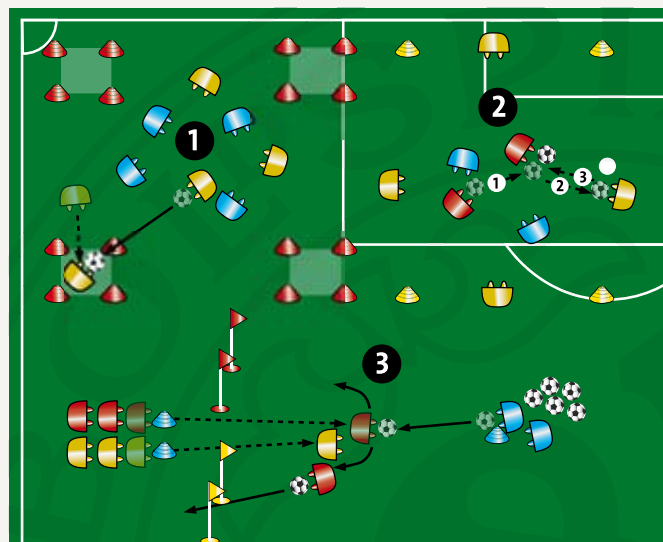
FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig, når man dribler.

PROGRESSION: Sideløbende med inderside pasninger kan der puttes forskellige andre tekniske færdigheder ind:

- 1: Yderside
- 2: Hovedstød (Bolden holdes i hænderne og kastes)
- 3: Brysttætning og bolden spilles tilbage med indersiden
- 4: Lårtætning og bolden spilles tilbage med indersiden
- 5: Bolden modtages og der vendes og spilles tilbage
- 6: Osv...

STATION - Driblinger/Finter/Afslutninger

20-70 min.



STATION 1: Der stilles en bane op, hvor der i de 4 hjørner af banen laves firkantede mål med kegler. Spillerne fordeles på 2 hold, hvoraf det ene hold tager farvede veste på. Der spilles 4 vs. 4. Scoring foregår ved, at bolden skal spilles ud i de frie mål. Scoringen tæller, hvis det er en spiller fra samme hold, der løber ud i firkanten og modtager bolden. Der må ikke være spillere i firkanterne, når der ikke ligger en bold. Størrelsen på de firkantede mål varierer efter niveauet på spillerne. Større firkanter ved lavere niveau. **FOKUS:** Aflevering i tomt område.

STATION 2: Der stilles kegler op til en bane på ca. 20x20 meter. Spillerne fordeles, så der står en spiller på hver langsideside af firkanten. Spillerne skal agere bander. I firkanten spilles der 2 vs. 2. Det ene par tager farvede veste på. Det boldbesiddende hold må bruge banderne. Banderne har kun én berøring. Der skiftes bander hvert 3. minut.

STATION 3: Der stilles 2 mål op med stænger. Bag stængerne stilles 2 kegler, og foran stængerne (ca. 20 meter) stilles én enkelt kegle. Spillerne fordeles bag ved de 3 kegler. Der skal være minimum 3 spillere (angribere (røde)) (forsvarer (gule)) ved hver af de kegler, der står bag ved målene og minimum 2 spillere (servere (blå)) bag keglen foran målet. Øvelsen starter med, at angriberen (rød) løber frem mod serveren (blå). Forsvareren (gul) følger efter angriberen. Serveren afleverer til angriberen, der foretager en valgfri vending til højre eller venstre og dribler ned og scorer mellem et af målene. **ROTATION:** Efter første spil skifter spillerne rolle. Angriber (rød) bliver forsvarer (gul). Forsvarer (gul) bliver server (blå). Server (blå) bliver angriber (rød).

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