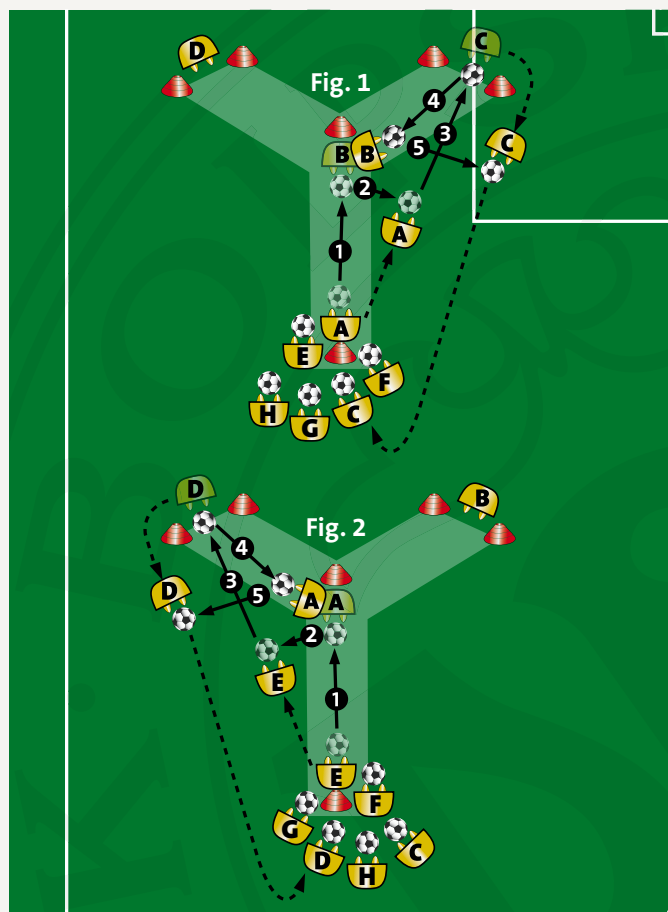


Træningspas 8 - Pasninger/Boldovertagelse/Afslutninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16
MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 20 kegler • 8 veste • 2 stk. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Pasninger - 2x8 spillere 0-30 min.



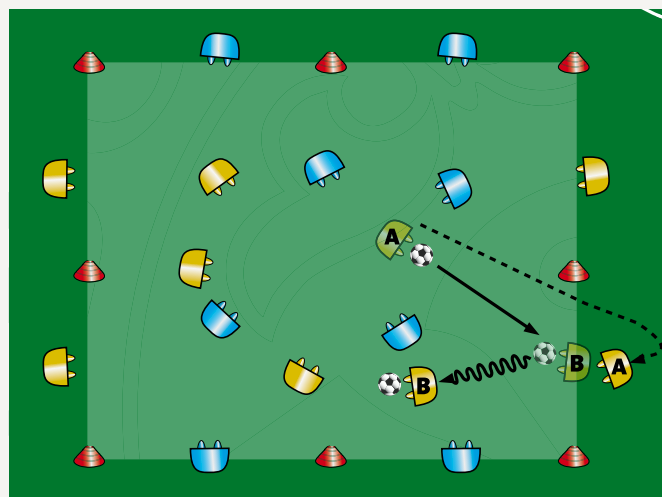
PASNING-Y'ET 2: Der stilles kegler op i et Y som vist på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper a max. 8/min. 5 spillere. Spillerne fordeler sig, så der står en spiller i hver af spidserne i Y'et (mellem de 2 kegler). En spiller stiller sig ved keglen i midten af Y'et. De resterende spillere stiller sig med hver en bold i bunden af Y'et.

Fig. 1: Spiller A starter med at lave en pasning til spiller B for herefter at løbe ud til højre og modtage bolden igen fra B. Spiller A laver en ny pasning til spiller C, der står imellem de 2 kegler i spidsen af Y'et. Spiller C spiller bolden tilbage til spiller B, der nu er vendt. Spiller B spiller bolden ud til spiller C, der modtager bolden og dribler ned i rækken i bunden af Y'et.

Fig. 2: Spiller A stiller sig nu ved keglen i midten, og spiller B stiller sig på spiller C's plads i spidsen af Y'et mellem de 2 kegler. Spiller E går frem i rækken og starter øvelsen med at spille en pasning op til spiller A, der nu lægger bolden af til venstre til spiller E. Spiller E laver en ny pasning til spiller D, der står mellem de 2 kegler i den venstre spids af Y'et. Spiller D spiller bolden tilbage til spiller A, der nu er vendt. Spiller A spiller bolden ud til spiller D, der modtager bolden... osv...

ØVELSE 1 - 16 spillere

30-50 min.



POSSESSION OG BOLDOVERTAGELSE: Der stilles kegler op til en firkant med 2 rum markeret med kegler på hver langsider. På 2 af langsiderne i hvert sit rum stiller gult hold 4 spillere. På de 2 øvrige langsider stiller blått hold 4 spillere. I midten spilles der 4 vs. 4 med ubegrænsede berøringer. Det gælder for det boldbesiddende hold om at aflevere til en af de medspillere, der står på langsiderne. Når en af disse modtager bolden, byttes der plads med den afleverende spiller.

ØVELSE 2 - 16 spillere

50-70 min.



INTERVALSPIL MED AFSLUTNINGER: Der spilles på en lille bane med 2 stk. 7-mands mål. Der deles 2 hold a 8 spillere. Hvert hold deles op i 2 grupper a 4 spillere. Den ene gruppe venter bag målet/baglinjen. De øvrige spillere spiller 4 vs. 4. Det gælder om for de spillende hold at nå til så mange afslutninger som muligt. Efter 30-60 sekunder fløjter træneren, og uanset hvor bolden ligger, må den ikke røres, før de nye spillere kommer på banen. De hold, der venter bag målet, må først løbe ind på banen og fortsætte spillet, når den sidste spiller fra eget hold har krydset baglinjen. Spillet fortsættes i intervaller af 30-60 sekunder. Hvis bolden ryger ud af banen tages en ny fra målet.

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