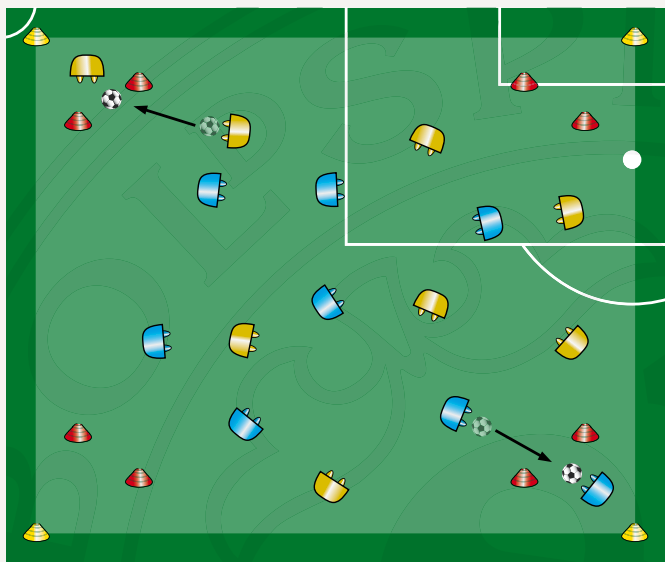


# Træningspas 3 - Omstilling/Afslutninger/Possesion/Pasninger/Spil

**AREAL:** 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

**MATERIALER:** En bold pr. spiller • ca. 35 kegler • 3 toppe • 16 veste fordelt på to farver • 1 stk. 7-mands mål • Fløjte

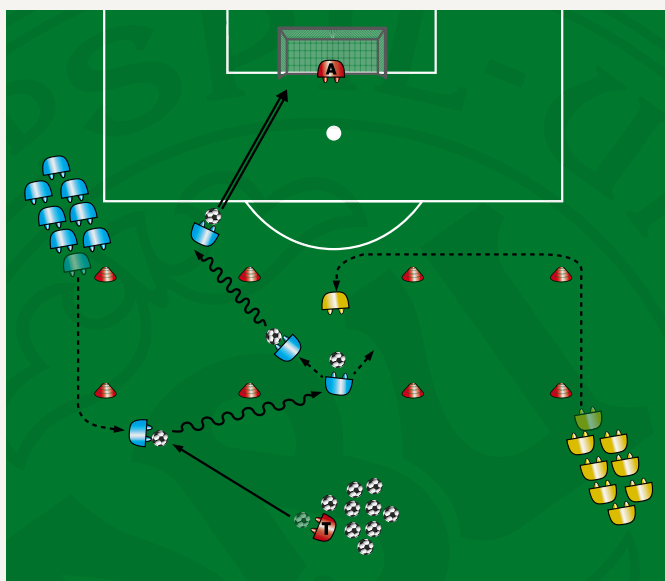
## OPVARMNINGSSPIL - Driblinger/Pasninger 0-30 min.



**SCOR I HJØRNERNE - OMSTILLINGSSPIL:** Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs. 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side. **PROGRESSION:** Når spillet spilles med 8 eller flere spillere pr. hold, kan der med fordel benyttes 2 el. 3 bolde. Hvis spillet spilles med færre end 8 spillere pr. hold laves banen tilsvarende mindre.

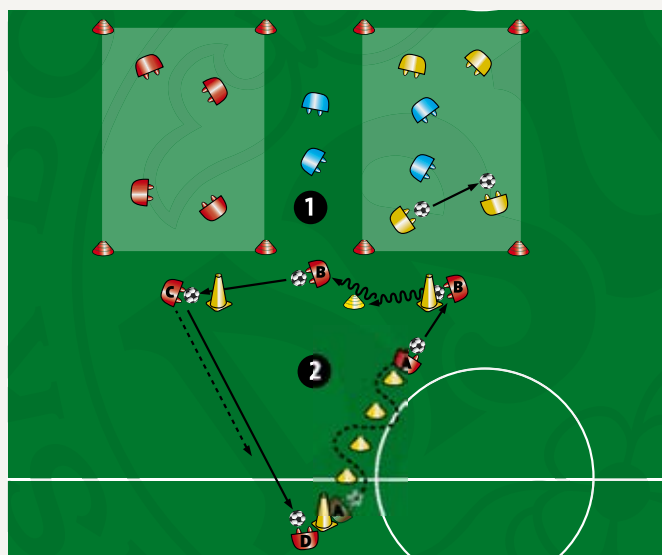
## ØVELSE 1 - 16 spillere

30-50 min.



**FORSVAR/ANGREB AFSLUTNING:** Der stilles kegler og mål op som vist her på tegningen. Spillerne deles i 2 grupper der agerer forsvars- (gul) og angrebsspillere (blå). På signal fra træneren løber forreste angriber og forsvarer rundt om keglerne. Undervejs får angriber en bold fra træneren. Angriberen dribler ind i firkanten og udfordrer forsvarsspilleren. Angriberen tager beslutning, om der skal dribles højre eller venstre om forsvareren for herefter at afslutte på mål. En eventuel assistent kan stå på mål.

## ØVELSE 2 - Op til 16 spillere fordelt på 2 stationer 50-70 min.



**STATION 1: POSSESSIONSSPIL OG OMSTILLING:** Der stilles kegler op til en aflang bane, hvor der laves 3 zoner. 2 lige store zoner i hver sin ende og en mindre ventezone i midten. Spillerne fordeles i 3 grupper med 4 spillere i hver. Holdene tager forskelligt farvede veste på. Spillet starter med at der spilles 4 vs. 2 (gul mod blå) i den ene endezone. To af spillerne fra det ene hold (blå) står i ventezonen. Når holdet med 4 spillere alle har rørt bolden, må den spilles over i den anden endezone, og de 2 spillere fra ventezonen må nu løbe ind, og der spilles 4 vs. 2 (blå mod rød) igen. Hvis holdet fra ventezonen erobrer bolden, byttes der.

**STATION 2: DRIBLE- OG PASNINGSTREKANT:** Der stilles en bane op som vist på tegningen. Spiller A+D står ved foden af trekanten. Spiller B står ved trekantens højre kegle og spiller C ved den venstre kegle. Spiller A starter med bolden og dribler slalom igennem de første kegler. Herefter afleveres bolden til spiller B. Spiller B dribler ud mod keglen på vej til C og laver en valgfri finte ved keglen. Herefter afleveres til C, der trækker bolden rundt om keglen og laver en lang pasning til D. Herefter fortsættes der. Spillerne roterer i trekanten efter bolden.

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