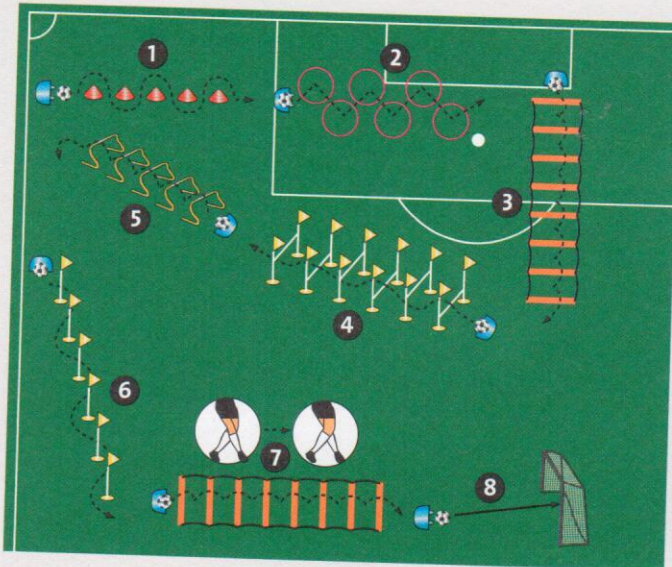


Træningspas 1 - Agility/Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 | **MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca 24 kegler • 6 hulahopringe
2 koordinationsstiger • 18 hjørneflag • 6 tværstænger • 5 hække • 1 mål

OPVARMNING - Agility

0-15 min.



Der sættes materialer op til en agilitybane. Du skal forvente, at det tager ca. 10 minutter at opsætte banen.

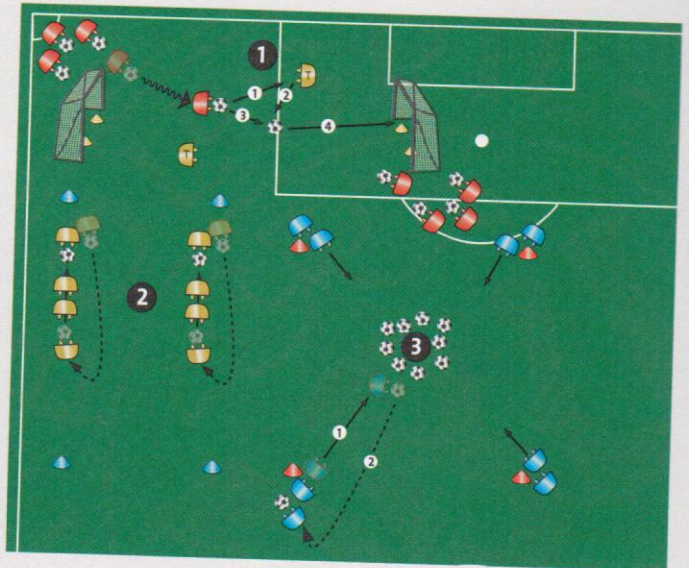
Antallet af spillere fordeles ligeligt på de 8 poster. Forreste spiller ved hver post starter, så snart der gives signal. Næste spiller starter umiddelbart efter. Denne øvelsesbane er primært beregnet til at træne spillernes motorik og koordination. Det er kun på post nr. 1 og 8, hvor spillerne har bolden ved fødderne. På de resterende poster holder spillerne bolden i hænderne.

1. Spillerne dribler slalom igennem de opstillede kegler.
2. Spillerne hopper fra ring til ring med samlede ben. Alternativt kan spillerne hinke igennem posten med højre ben i de ringe, der ligger til højre, og venstre ben i ringene til venstre.
3. Spillerne stepper igennem koordinationsstigen i sidelæns løb, hvor begge ben sættes ned i alle rum. Stigen løbes igennem to gange. Første gennemløb med front den ene vej og andet gennemløb med front den anden vej.
4. Spillerne kravler hhv. under og over tværstængerne.
5. Spillerne hopper over hækken med samlede ben.
6. Spillerne løber slalom igennem stængerne. (kan også løbes baglæns).
7. Spillerne løber krydsløb (se tegning) igennem koordinationsstigen. Første gennemløb med front den ene vej og andet gennemløb med front den anden vej.
8. Bolden lægges tilrette, og der afsluttes på målet.

Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer. Banen kan gennemløbes flere gange.

STATION - Vristspark/Koordination/Driblinger

15-60 min.



STATION 1: Der stilles én bane op med 2 mål. Spillerne deles op i 2 lige store grupper med én bold hver og placerer sig bag den ene målstolpe ved hvert sit mål. Træneren og en assistent (evt. forældre) stiller sig ud på banen som modtager/bande i en passende afstand. Forreste spiller dribler ud mod banden (træner/assistent) og spiller bolden i god tid til at få returneret bolden fra banden og kunne afslutte med skud på mål. Der skal afsluttes på målet med vristen. Efter sparket hentes bolden, og spilleren stiller sig op bagerst i modsatte række. **FOKUS:** Have kontakt med bolden, når der dribles. Stræk vristen ved sparket.

STATION 2: Det stilles op til stafetbane med markering af 'START' og 'MÅL'. Spillerne deles i lige store grupper. Spillerne stiller sig i en række før 'START' med spredte ben. Bagerste spiller har bolden og dribler op foran i rækken. Her sparkes et indersidespark imellem benene på spillerne i rækken, og sparkeren stiller sig herefter forrest i rækken. Når bagerste spiller har modtaget bolden, fortsættes i samme stil.

STATION 3: Der placeres kegler til en firkant på 20x20 meter. 8-10 bolde lægges i midten af firkanten. Spillerne fordeler sig ligeligt bag de 4 kegler. På signal fra træneren løber de 4 forreste spillere ind i midten af firkanten og 'hugger' en bold. Bolden tages med retur til keglen. Herefter er det næste spiller, der gentager. Når der ikke er flere bolde i midten, kan boldene 'stjæles' fra de andre. Der stoppes ved signal fra træneren. Det hold, der har flest bolde, har vundet. Der spilles i 1 minut. Spillerne må ikke forhindres i at 'hugge' bolden fra de andre. Denne øvelse kan spilles med både hænder og fødder.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.