

Træningspas 2 - Koordination/Inderside/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24
MATERIALER: En bold pr. spiller • 24 kegler • Fløjte

OPVARMNING - Kaosdribling

0-15 min.



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

Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt til fødderne og hele tiden have den under kontrol.

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved, at træneren fløjter og giver spillerne skiftevis instruks om én af nedenstående opgaver.

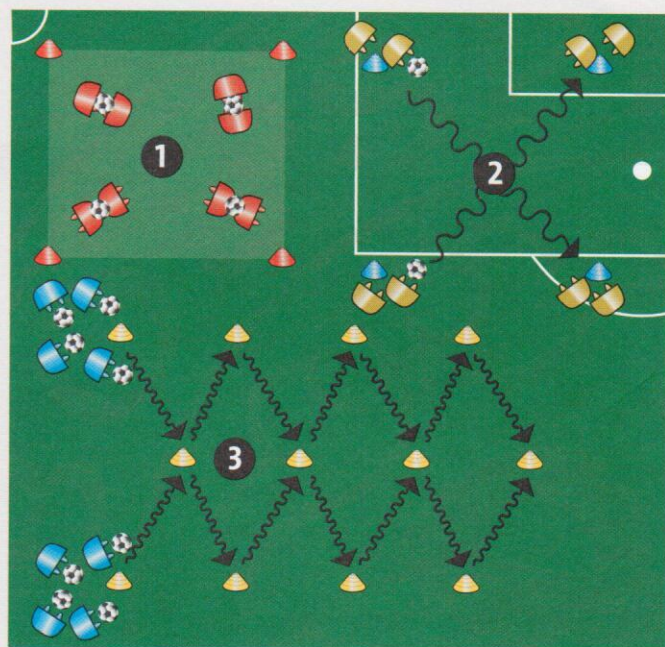
1. Stoppe bold og hhv. sætte sig på og rejse sig fra bolden.
2. Stoppe bold og steppe op på bolden hhv. højre og venstre.
3. Stoppe bold og trække bolden med fodsålen, mens der hinkes let baglæns på modsatte ben. Skift mellem højre og venstre.
4. Stoppe bold og derefter sprinte ud til nærmeste kegle i cirklen og sprinte tilbage til bolden igen.

Der kan med fordel benyttes mange gentagelser af opgaverne. Gå først videre til næste opgave, når spillerne er fortrolige med den givne opgave. Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

FOKUS: Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.
PROGRESSION: Øvelsen udvides med flere opgaver i takt med spillernes tekniske formåen. Nogle af opgaverne kan udføres i forlængelse af hinanden indenfor samme stop.

STATION - Koordination/Driblinger

15-60 min.



STATION 1 - SANDWICH-BOLD: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der spilles 'SANDWICH-BOLD', hvor det gælder om for spillerne at holde bolden mellem sig. De par, der holder bolden længst tid, vinder. Bolden kan holdes på panden, brystet, ryggen og maven.

STATION 2: Der sættes en firkant op med kegler. Spillerne fordeles ligeligt bag ved hver kegle. 2 af de forreste spillere har én bold. På signal fra træneren dribles der diagonalt over til forreste spiller, der ikke har en bold, og bolden afleveres. Spilleren, der modtager bolden, dribler ligeledes diagonalt osv.

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

STATION 3: Der sættes en 'zig-zag' bane op med kegler. Spillerne har hver en bold og fordeles ligeligt bag keglene i den ene ende. Der dribles 'zig-zag' fra kegle til kegle. Ved hver kegle vendes med hhv. venstre og højre fod. Når banen er gennemført, dribles der uden om keglene og bag i rækken. **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:** Alt efter niveau kan det foreslås, at der kun dribles med inderside eller kun yderside af foden.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.