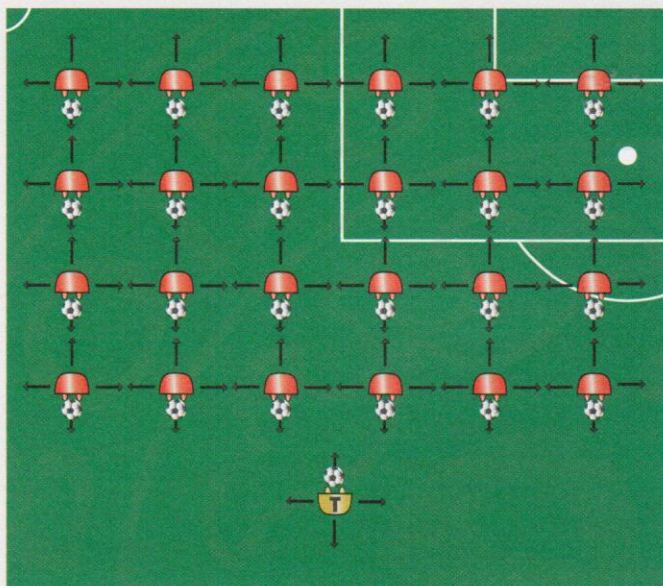


Træningspas 3 - Koordination/Motorik/Driblinger/Vristspark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Koordination/Motorik/Dribling 0-15 min.



FØLG TRÆNEREN: Hver spiller har en bold og fordeler sig med god plads til sig selv på det anviste areal.

Træneren starter med at bevæge sig roligt til en valgfri side eller frem/tilbage. Spillerne skal så fra deres position bevæge sig i den samme retning som træneren. Træneren har front mod spillerne, så der kan holdes øje med, at spillerne bevæger sig rigtigt. Hvis træneren bevæger sig til venstre, skal spillerne bevæge sig til deres højre side, og tilsvarende hvis træneren bevæger sig til højre, frem eller tilbage. Som udgangspunkt flyttes bolden med indersiden, hhv. højre/venstre, når der arbejdes til højre og venstre. Når der for spillerne arbejdes fremad, benyttes hhv. inderside eller yderside. Når spillerne arbejder tilbage, trækkes bolden med fodsålen hhv. højre og venstre, mens der hinkes.

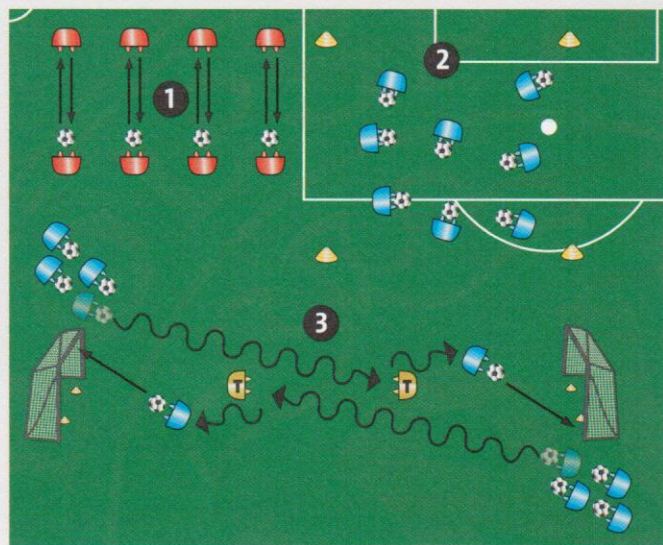
FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Der skal kigges op for at orientere sig og kigges på træneren, når der dribles.

STATION - Koordination/Motorik/Dribling/Spark 15-60 min.

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 2 meters mellemrum til hinanden. Spilleren, der starter, kaster bolden til sin medspiller, der hinker på stedet. Efter at have kastet bolden skal starteren begynde at hinke.

Når bolden er grebet, kastes bolden tilbage til starteren. Der skiftes til at hinke på hhv. højre og venstre ben. Efter ca. 1 minut skiftes server.

PROGRESSION: 1. Modtageren af bolden skal samtidig have det ene øje lukket, mens der gribes. 2. Modtageren af bolden skal samtidig have det ene øje lukket og den ene arm på ryggen, mens der gribes.



STATION 2: Denne øvelse har 4 step. Spillerne har hver én bold og står med den i hænderne. **STEP1:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den på låret og tilbage i hænderne. Der skiftes mellem højre og venstre lår. **STEP2:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den først på højre, så på venstre lår og tilbage i hænderne. **STEP3:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den på foden og tilbage i hænderne. Der skiftes mellem højre og venstre fod. **STEP4:** Spillerne kaster bolden op i hovedhøjde og lander den først på højre, så på venstre fod og tilbage i hænderne. Øvelsen gentages.

STATION 3: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 stk. mål med 20 m afstand (3-mands, 5-mands el. 7-mands). Imellem de 2 mål står træneren og en assistent (evt. forældre). Spillerne fordeles ligeligt bag hver sit mål. Spillerne dribler skiftesvis frem mod træneren/assistenten, dribler udenom og afslutter herefter på målet med lodret vristspark. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række. **PROGRESSION:** Alt efter niveau øger træneren/ass. presset på spilleren.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.