

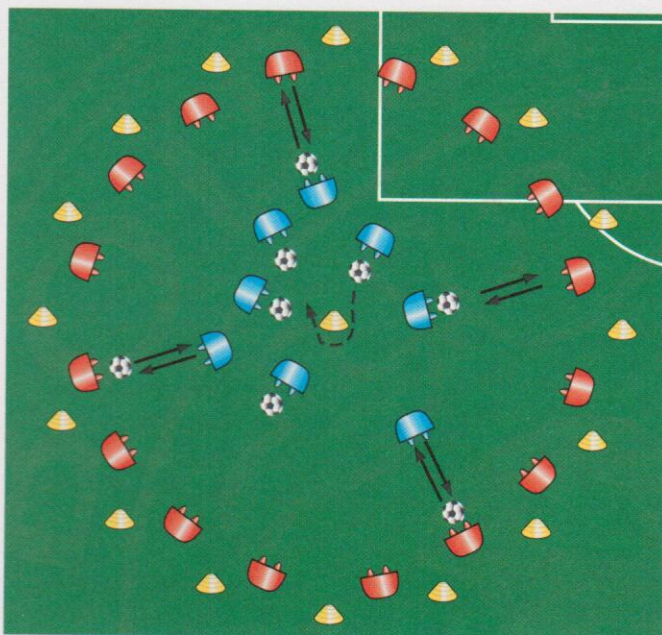
Træningspas 3 - Spark/Driblinger/Koordination/Spil

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

MATERIALER: Én bold pr. spiller • ca. 40 kegler • 7 farvebånd/veste • 2 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - Pasninger/Vendinger

0-15 min.



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

2/3-dele af spillerne fordeler sig rundt i cirklen. Den sidste tredjedel har hver én bold. Spillerne med bold skal dribble ind i centrum og runde keglen. Herefter dribles ud til en valgfri klar spiller, der står ude i cirklen. Bolden afleveres til spilleren, der er driblet til, og de bytter plads, således at det nu er spilleren ude fra cirklen, der dribler ind og runder keglen i midten og ud til en ny valgfri klar spiller.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles.

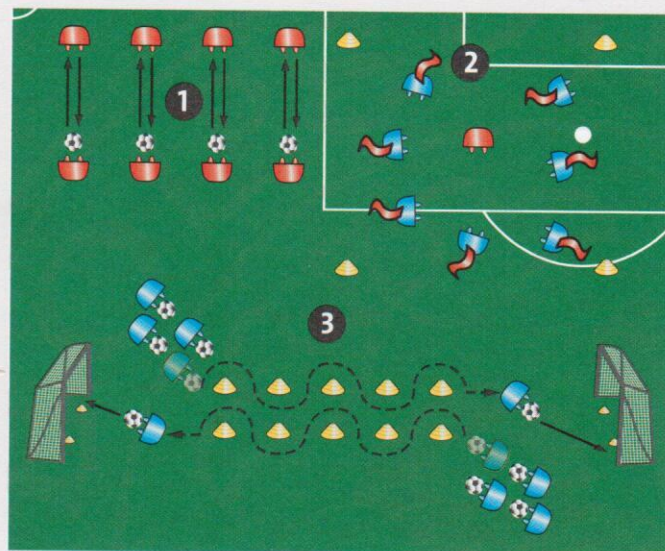
BOLDOVERTAGELSE: Give modtageren af bolden de bedste betingelser for at arbejde videre med bolden.

STATION - Spark/Koordination/Driblinger 15-60 min.

STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters mellemrum og skiftes til at sparke bolden til hinanden. Ved boldmodtagelse stoppes bolden med foden, inden den sparkes tilbage.

FOKUS: Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrinst, inderside og yderside).

PROGRESSION: Der arbejdes med både højre og venstre fod.



STATION 2 - RÆV EFTER HARE: Der vælges en 'ræv' blandt spillerne. De resterende spillere er 'harer'. Hver 'hare' sætter et markeringsbånd/træningsvest i buksekanten på bagsiden af kroppen. Når legen bliver givet fri, skal 'ræven' forsøge at fange 'harerne' ved at gribe fat i markeringsbåndet/træningsvesten. Når 'ræven' har fanget en 'hare' bytter de 2 roller.

FOKUS: Sidelæns bevægelse, kropsfinter og temposkift.

PROGRESSION: Der kan arbejdes med 2 'ræve' hvor de fangede 'harer' så skal stå stille, når de er blevet fanget.

STATION 3: Spillerne har hver én bold. Der opstilles 2 mål overfor hinanden med ca. 20 m afstand (3-mands, 5-mands el. 7-mands). Imellem de 2 mål opstilles 2 slalombaner med kegler. Spillerne fordeles ligeligt på hver sin slalombane i hver sin ende. Spillerne dribler skiftesvis igennem slalombanen og afslutter herefter på målet med lodret vrinstpark. Efter afslutning hentes bolden, og der stilles op i modsatte række.

FOKUS: Spillerne skal forsøge hele tiden at have kontakt med bolden, når der dribles. Opfordre spillerne til benytte forskellige afslutningsformer (vrinst og inderside).

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.