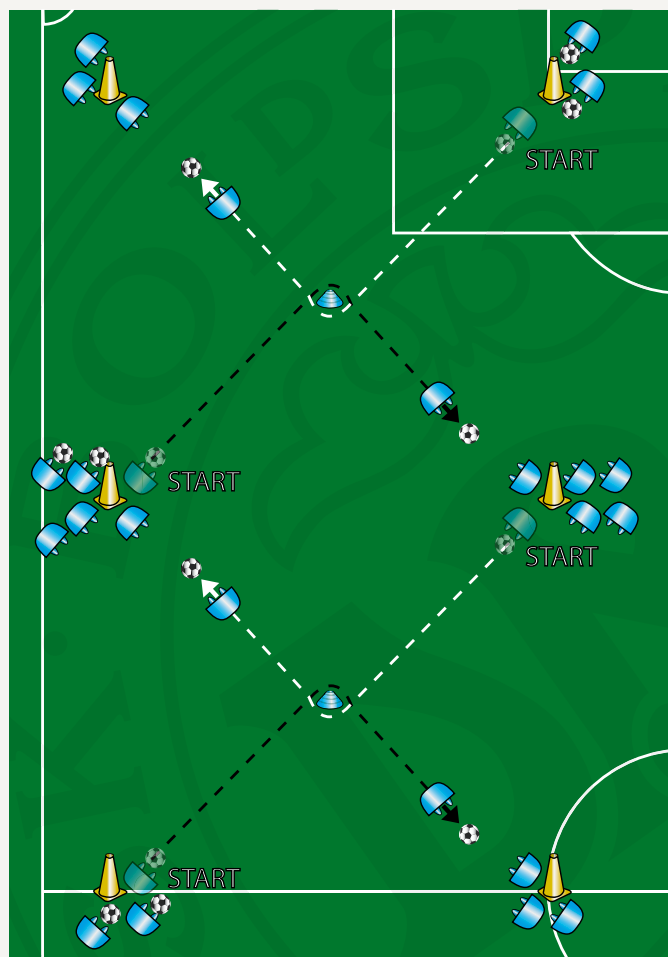


Træningspas 5 - Driblinger/Koordination/Spark/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.
MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 30 kegler • 6 toppe • 4 veste • Fløjte

OPVARMNING - Driblinger/Vendinger **0-15 min.**



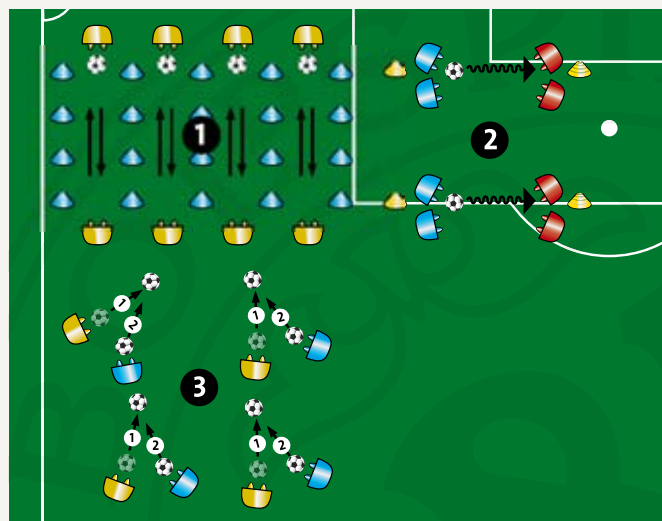
Der sættes kegler op til 2 firkanter. Størrelsen på hver firkant skal være ca. 15x15 meter.

Der startes samtidig ved at første spiller, i de rækker hvor der står 'START', begynder at dribble ind mod keglen i midten. Når keglen nås, dribles der venstre om keglen og videre ud mod den række spillere, der står nærmest til højre. Når spillerne når ud til rækken, stiller de sig bag i rækken og venter til det bliver deres næste tur. Herefter fortsættes efter samme princip med at dribble ind til keglen i midten og derefter venstre om og ud til næste række nærmest til højre.

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

PROGRESSION: Det kan besluttes, at der skal dribles højre om keglen i midten for derved at få vendt med både højre og venstre fod - og eventuelt inderside og yderside.

STATION - Vristspark/Driblinger/Spark **15-60 min.**



STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der opstilles én bane til hvert par (se illustration). Spillerne skal herefter aflevere til hinanden, uden at bolden rammer keglerne eller bliver sparket ud af banen.

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

PROGRESSION: Alt efter spillernes evner kan banen gøres smallere for at øge sværhedsgraden.

STATION 2: Der deles 4 hold á 2 spillere. Der spilles 2 vs. 2, og hvert hold skal forsvare hver én kegle. Der trænes pasninger og driblinger, hvor spilleren med bolden skal forsøge at komme udenom modspilleren og score ved at ramme modstanderens kegle med bolden.

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

STATION 3 - 'KLINK': Spillerne går sammen 2 og 2 med hver én bold. Der spilles 'KLINK', hvor spiller 1 først sparker sin bold frit ud i et areal på ca. 20 diameter. Spiller 2 skal nu forsøge med indersiden at ramme spiller 1's bold ved at bruge så få forsøg som muligt. Når bolden er ramt huskes antallet af forsøg. Det er nu spiller 2, der skal sparke sin bold frit ud i arealet, og spiller 1 skal forsøge at ramme bolden med indersiden.

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

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.