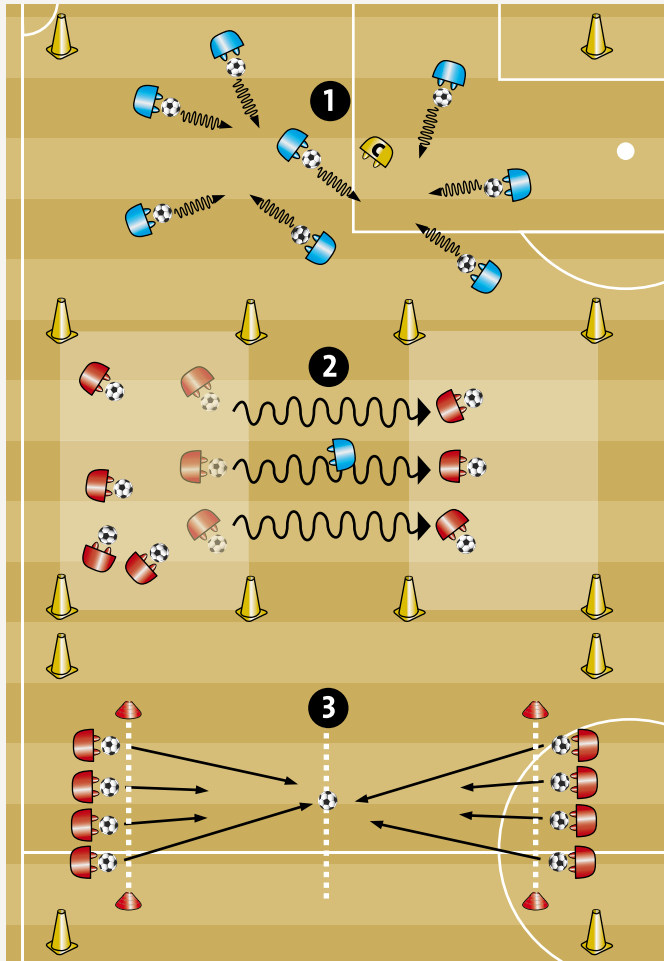


Træningspas 7 - Indendørs - Koordination/Driblinger/Spark/Spil

■ ■ ■ AREAL: 5-mands bane | 🧢 SPILLERE: 8-24

🚩 MATERIALER: En bold pr. spiller samt en bold, der afviger fra de øvrige • ca. 24 kegler • 14 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur

■ ■ ■ STATION - Koordination/Driblinger/Indersider 0-60 min.



STATION 1 - 'SIMON SIGER': Der stilles én bane op med toppe. Træneren er 'Simon'. Spillerne har hver én bold og dribler rundt på banen med fokus på at have bolden under kontrol. Når træneren siger 'Simon siger', stopper spillerne bolden med fodsålen og venter på beskeden, som 'Simon siger'. Hvis spillerne ikke gør som 'Simon siger', tildes de et strafpoint. De eller den spiller med færrest strafpoint har vundet.

Eksempler på hvad 'Simon siger':

1. Skift retning (foretag en vending med bolden).
2. Stop bolden og sæt dig på den.
3. Saml bolden op, kast den i luften og head til dig selv.
4. Stop bolden og rul den under foden - både højre og venstre.
5. Etc...

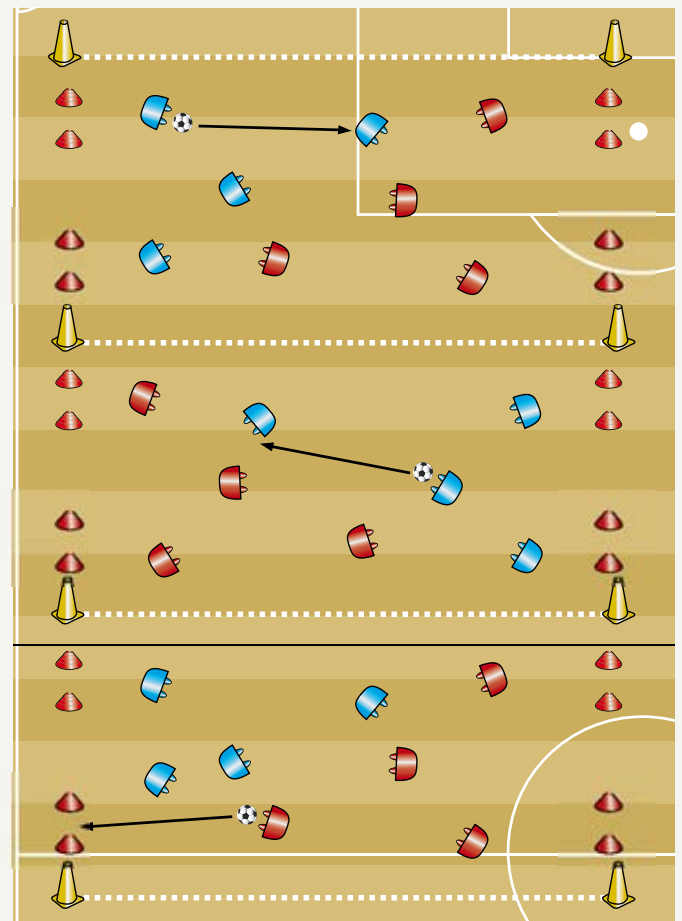
STATION 2 - KONGELØBER: Der stilles én bane op med toppe. Der markeres 2 yderzoner og 1 mellemzone med kegler. I mellemzonen står en fanger, som har til opgave at prøve at erobre bolde fra de spillere, der dribler igennem zonen. Alle øvrige spil-

lere har en bold. Spillerne med bolde skal forsøge at dribble fra den ene yderzone til den anden - uden at få taget deres bold. Spillerne må kun stå i yderzonerne i 15 sek. Hvis bolden bliver taget, skal spilleren hjælpe fangeren med at erobre bolde. Den, der sidst er tilbage, har vundet.

STATION 3 - TRÆFBOLD: Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen markeres 2 baglinjer med kegler i hver sin ende. Der deles 2 lige store hold, hvor hver spiller har én bold. Der placeres en bold (gerne en bold der afviger fra de øvrige) på midten af banen. Begge hold skal nu forsøge flytte bolden i midten ved at sparke deres bold efter bolden. Bolde, der ligger på egen halvdel, skal hentes retur før nyt forsøg. Det hold, der først får bolden i midten flyttet over modsatte holds baglinje, har vundet.

■ ■ ■ SPIL - SMÅKAMPE 4 vs. 4

60-75 min.



SMÅKAMPE: I dette forslag spilles der på 3 baner på tværs af indendørshallen/gymnastiksalen. Der spilles 4 vs. 4, og hvert hold forsvarer to mål. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.