

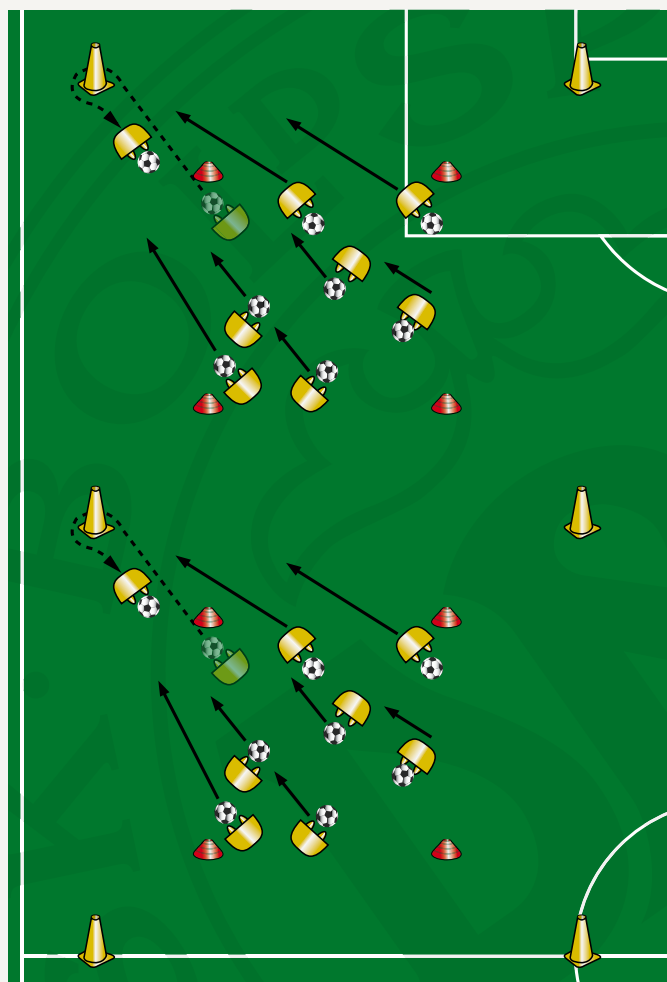
# Træningspas 5 - Vendinger/Inderside/Driblinger/Spil

**AREAL:** 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

**MATERIALER:** En bold pr. spiller • 12 kegler (4 forskellige farver) • 6 toppe • 2 stk. 7-mands mål • Fløjte

**OPVARMNING** - Driblinger/Vendinger

0-20 min.

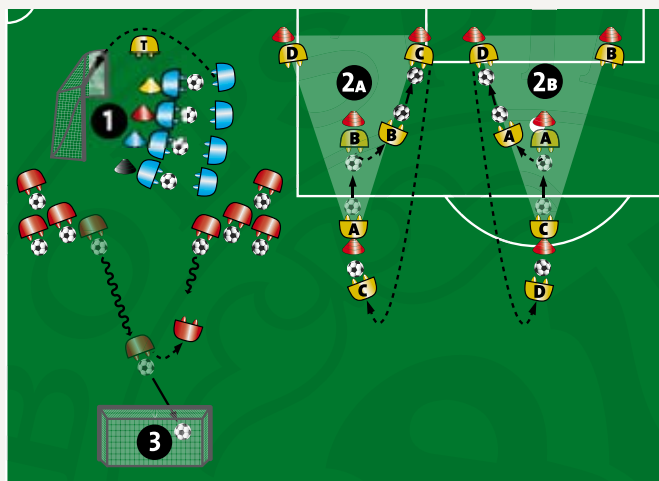


Der sættes toppe op til 2 firkanter. I hver firkant sættes kegler op til 2 mindre firkanter. Størrelsen på hver firkant varierer efter hvor mange spillere der er med i øvelsen.

Spillerne dribler rundt i de små firkanter ud og ind mellem hinanden. Når træneren kalder et navn på en af spillerne, dribler spilleren ud af den lille firkant ved at rulle bolden under fodsålen, rundt om en valgfri top og tilbage i den lille firkant. For at der skal være et naturligt flow i løbet med bolden, er det vigtigt, at bolden holdes ved siden af kroppen, og at foden derved er let vinklet. De øvrige spillere følger hurtigt efter spilleren og dribler ligeledes rundt om den samme top. Træneren kalder herefter en ny spiller, og øvelsen fortsætter.

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

**STATION** - Hovedstød/Inderside/Vendinger 20-70 min.



**STATION 1:** Der stilles 4 forskellige farver kegler ca. 1 meter fra et 7-mands mål. Spillerne går sammen 2 og 2 om 1 bold. Boldholderne stiller sig ved hver en kegle med ryggen mod målet. Makkeren til boldholderen stiller sig yderligere 2 meter fra sin makker, der står ved keglen med front mod målet. Når træneren kalder en af farverne på keglerne, kaster denne boldholder bolden op til sin makker, der forsøger at heade bolden i målet. Sådan fortsætter træneren. Efter ca. 5 minutter byttes der.

**FOKUS:** Spilleren der header, skal kigge på bolden og ikke lukke øjnene. **PROGRESSION:** Træneren kan f.eks. sige, at der skal sigtes efter overliggeren eller stolpen på målet.

**STATION 2- Y'et: FIG A:** Der sættes kegler op i et Y (se tegningen). Spiller A står ved foden af Y'et med bolden. De øvrige spillere stiller sig ved hver en kegle. A spiller til B i fødderne. B vender til venstre mod C med højre inderside eller venstre yderside. B afleverer til C, der modtager bolden og dribler ned på A's plads. **FIG B:** A rykker til B's plads, og B rykker til C's plads. Der fortsættes, men nu vender A til højre mod D. **FOKUS:** Spillerne benytter indersiden til pasningerne.

**STATION 3:** Der stilles 1 stk. 3, 5 eller 7-mands mål op. Spillerne fordeler sig ligeligt i 2 grupper forskudt af hinanden ca. 20 meter fra målet. Den forreste spiller i én af grupperne dribler mod målet og afslutter med det lodrette vristspark. Så snart spilleren har afsluttet på målet, vender han sig og gør klar til at være forsvarer mod den forreste spiller fra modsatte gruppe. Når denne spiller har afsluttet, vender han sig ligeledes og gør klar til at forsvare mod næste spiller fra den første gruppe. Den allerførste spiller, der afsluttede, henter nu sin bold og løber tilbage bagerst i sin gruppe. Øvelsen fortsættes.

**SPIL** - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4 • 6 vs. 6 70-90 min.