

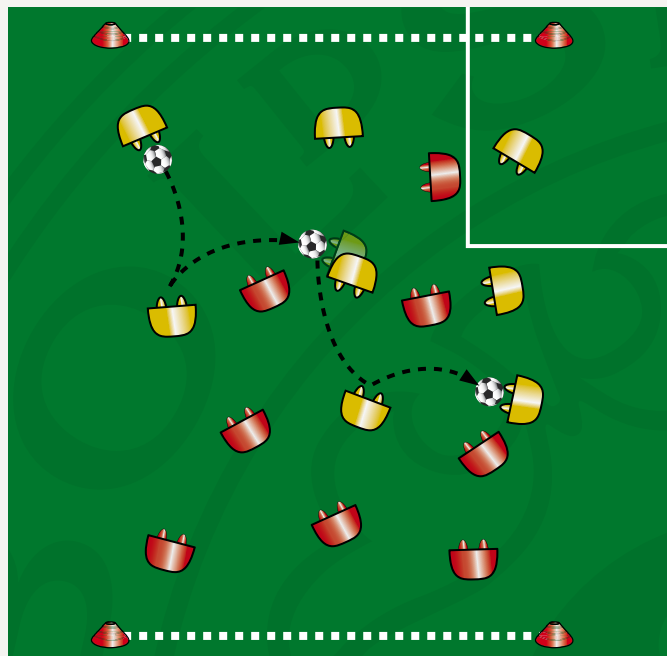
Træningspas 4 - Hovedstød/Pasninger/Afslutninger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 12 kegler • 16 veste fordelt på to farver • 2 stk. 7-mands mål • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Hovedstød

0-30 min.



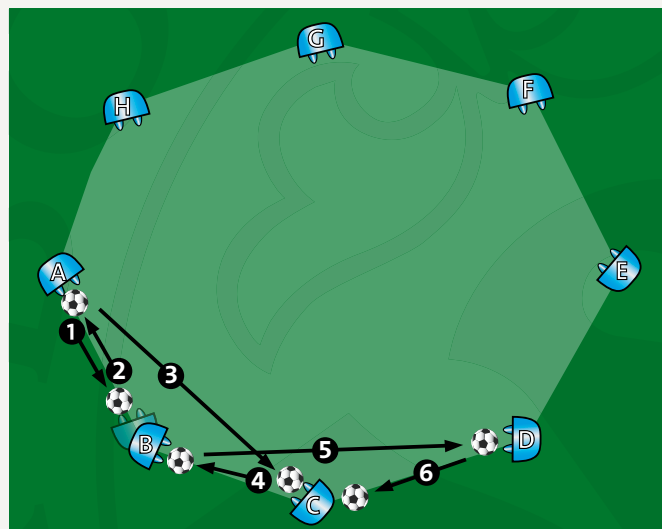
KASTE-HEADE-GRIBE: Der sættes kegler op i en aflang bane som vist på tegningen. De 2 korte ender benyttes som baglinjer, som der skal scores på. Spillerne deles i 2 hold, hvoraf det ene hold tager farvede veste på. Der spilles med én bold, som kun må kastes-heades-gribes mellem spillerne. Boldholderen må tage op til 3 skridt tilbage eller til siden inden der skal kastes til en medspiller. Medspilleren må kun heade bolden videre til en medspiller, der igen må gribe. Der må heades til alle andre medspillere end den spiller, som bolden blev kastet af. Modstanderholdet kan kun erobre bolden ved at komme imellem et kast eller head fra det boldbesiddende hold. Scoring foregår ved, at der bliver headet over modstandernes baglinje. Scoring tæller dobbelt, hvis der heades 2 gange inden bolden passerer baglinjen. **FOKUS:** Placering og løb uden bold.

ØVELSE 1 - 8 spillere (flere spillere = flere cirkler) 30-50 min.

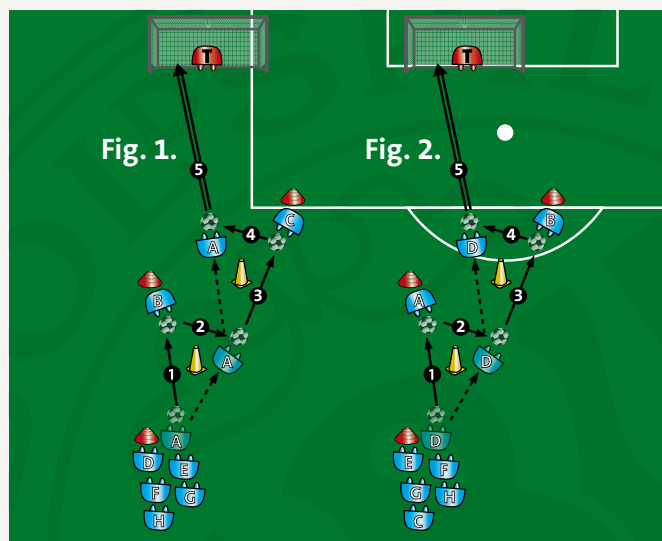
1. GANGS PASNINGER - VEND EFTER PASNING: Spillerne fordeler sig, så de står i en cirkel. Der spilles med én bold. Spilleren, der starter med bolden (A), afleverer til spilleren der står nærmest i retning mod uret (B). Der afleveres tilbage til A med en 1. gangs aflevering og spiller A, der startede med bolden afleverer nu langt til spiller C, der står som nummer 2 modsat urets retning. Spiller C lægger af til spiller B, der afleverer langt til spiller D. Herefter fortsættes der rundt i cirklen.

FOKUS: Spillerne skal have parathed og vende sig, så de er retvendte i forhold til bolden.

PROGRESSION: Flere bolde kan benyttes.



ØVELSE 2 - 8 spillere (flere spillere = flere baner) 50-70 min



BANDESPIL OG AFSLUTNINGER: Fig. 1. Der stilles kegler og mål op som vist på tegningen. Spiller B og C stiller sig ved hver sin kegle. De øvrige spillere stiller sig bag den sidste kegle. Spiller A afleverer til B, der spiller 1-2 til A igen. Spiller A afleverer nu til spiller C, der igen spiller 1-2 til A. Spiller A afslutter på målet. Spiller C henter bolden efter afslutning og løber ned bagerst i rækken. På fig. 2 ses spillernes nye placering efter første gennemspil. Træneren og en assistent kan eventuelt stå på mål.

FOKUS: Der skal være fokus på præcise pasninger der kan arbejdes videre med. **PROGRESSION:** Kegler flyttes til modsatte side, så der arbejdes med begge ben.

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