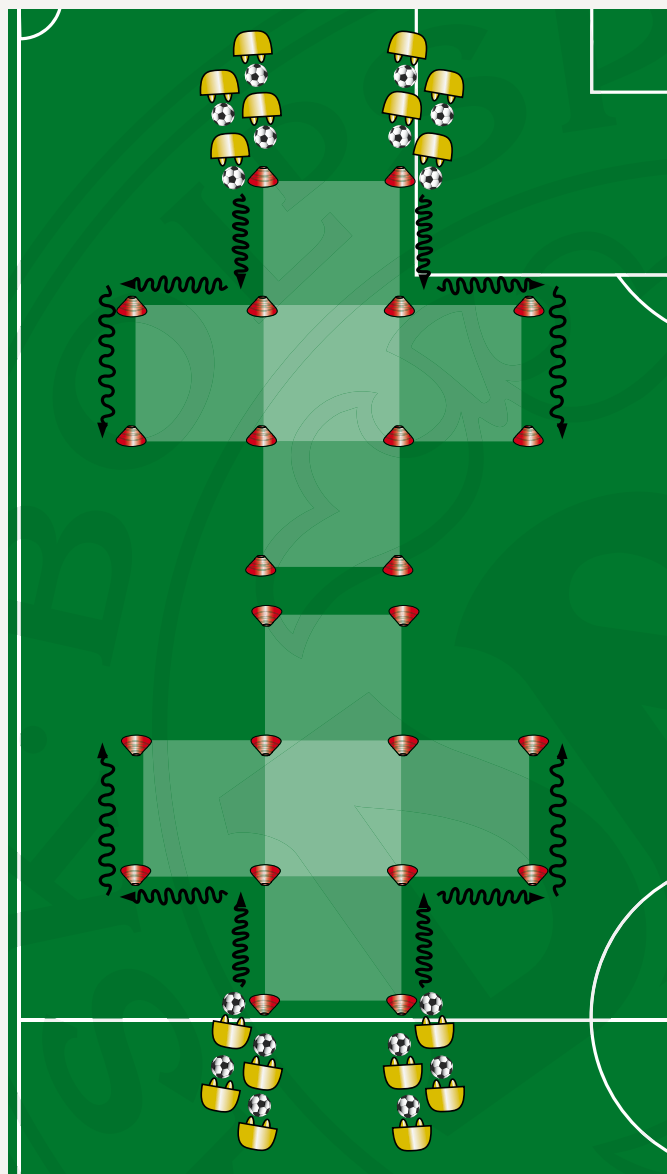


Træningspas 2 - Driblinger/Vendinger/Pasninger/Spil

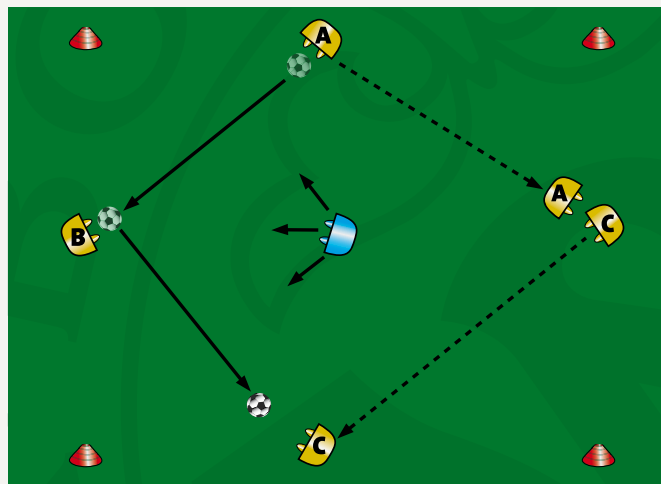
AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16
MATERIALER: Én bold pr. spiller • 24 kegler • 3 veste • Fløjte

OPVARMNINGSSPIL - Driblinger/Vendinger 0-30 min.



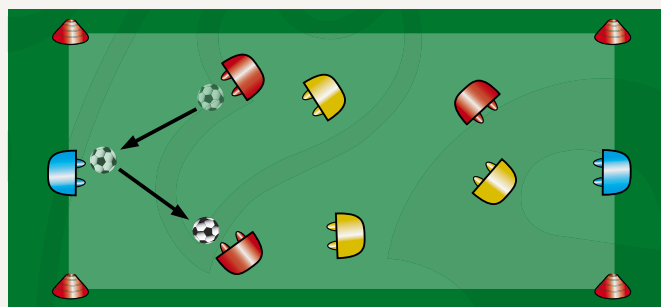
KORSET: Der sættes kegler op i et kors som vist på tegningen. I dette tilfælde er der lavet 2 kors med plads til minimum 8 spillere i hvert kors. Spillerne dribler med tilpas afstand til hinanden rundt om keglerne i korset. Ved hver kegle foretages en vending inden der dribles til næste kegle. Ved at lade spillerne dribble hele vejen rundt kan der trænes vendinger med højre og venstre fod og med både inderside og yderside.
ALTERNATIVE DRIBLEFORMER: 1. Rul bolden under fodsålen. 2. Step bolden fremad med fodsåler (højre og venstre). 3. Træk bolden baglæns med fodsåler (højre og venstre). 4. Hink forlæns og baglæns mens bolden rulles med fodsåler (højre/venstre).
FOKUS: Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.

ØVELSE 1 - 4 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.



LØB UD AF AFLEVERINGSSKYGGEN: Der stilles kegler op til en firkant på ca. 10x10 meter. Størrelsen på firkanten varierer efter spillerens niveau. Mindre firkant = højere niveau. Der spilles 3 vs. 1 med én bold, hvor holdet med 3 spillere placerer sig på 3 af de 4 kanter. Spilleren i midten skal forsøge at erobre bolden ved at bryde dens bane. Der spilles med så få berøringer, som niveauet på spillerne tillader. Hvis ikke bolden erobres, byttes der mellem spillerne efter 3 minutter. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare ved at løbe ud af skyggen (det område som spilleren i midten dækker for aflevering bag sig).

ØVELSE 2 - Optil 16 spillere - Bane 10x20 meter 50-70 min.



POSSESSIONSPIL OG OMSTILLING: Der stilles kegler op til en aflang bane. Der spilles 3 vs. 3 med 2 bender. Banderne er på hold med de boldbesiddende spillere. Der kan gives point til holdene, hvis begge bender bliver taget med i spillet, uden at bolden bliver erobret. Banderne må godt aflevere til hinanden.
FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

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