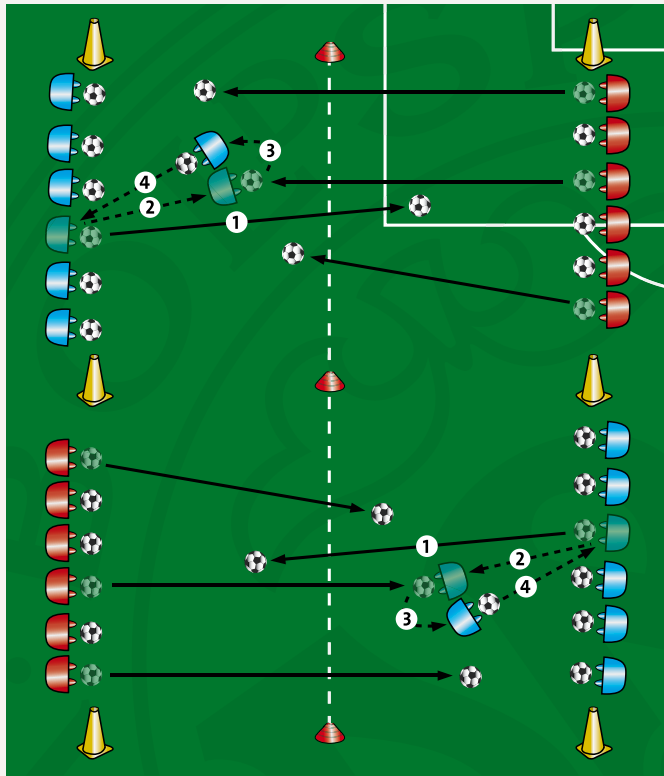


Træningspas 6 - Spark/Koordination/Driblinger/Spil

AREAL: 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24 stk.

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 22 toppe • Fløjte • Stopur

OPVARMNING - Pasning/Vending/Dribling **0-15 min.**



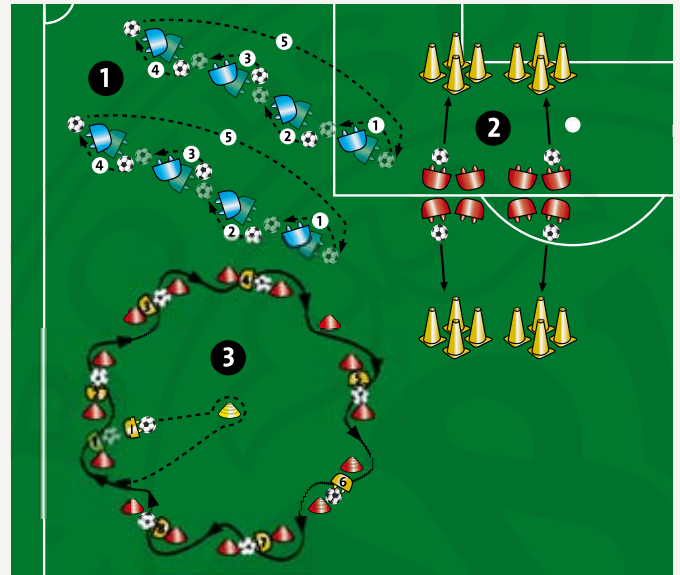
Der sættes toppe op til 2 baner. Størrelsen på hver bane skal være ca. 20x40 meter. Midterlinjen på banen markeres med kegler på sidelinjen.

Spillerne fordeles ligeligt i 4 grupper på hver sin baglinje. Hver spiller har en bold. Der spilles på tid (evt. sekvenser à 3 minutter). Ved signal fra træneren må spillerne forsøge at sparke deres bold over på modstanderens banehalvdel og ligge stille. Hvis bolden ikke når helt over på modstanderens banehalvdel eller rammer udenfor den markerede bane, skal spilleren selv hente sin bold tilbage på baglinjen og forsøge igen. Hvis bolden rammer uden for banen, må spilleren, der henter bolden, ikke løbe ind over banen, men skal hente den ved at løbe udenom. De bolde, der lander i området, tilhører det andet hold og må hentes af de modspillere, der allerede har sparet deres bold afsted. Når bolden hentes, bringes den retur til baglinjen og må nu bruges som nyt forsøg på at få den placeret på modstanderens banehalvdel. Når tiden er gået, fløjter træneren igen, og der tælles hvor mange bolde, der ligger på hver banehalvdel. Det hold, der har færrest bolde liggende, har vundet. Herefter byttes hold, og der startes forfra.

FOKUS: Der sparkes med inderside eller vrist.

PROGRESSION: Spark med hhv. højre og venstre.

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



STATION 1: Spillerne fordeles i rækker i 2 lige store grupper. Forreste spiller har bolden i hænderne. Spilleren med bolden drejer sig i kroppen og afleverer bolden til spilleren bagved. Hvis spilleren modtager bolden fra venstre side, gives bolden videre til spilleren bagved fra højre side og omvendt. Når bagerste spiller har modtaget bolden løbes op foran i rækken, og der startes forfra. **PROGRESSION:** Bolden kan også afleveres hhv. over hovedet og mellem benene.

STATION 2 - BOWLING: Spillerne går sammen 2 og 2. Der stilles ca. 4 toppe op i et mønster, der kan væltes på ét spark. Spillerne skiftes til at sparke mod toppene og prøver at vælte så mange som muligt. Hver spiller har 2 forsøg. Den spiller, der vælter flest toppe, har vundet. Der kan evt. byttes modstander mellem spillene.

STATION 3: Der stilles kegler op i en cirkel med ca. 2 meters mellemrum og én enkelt kegle i midten af cirklen. Hver spiller får hvert et nummer eller navn (frugtnavn, landsholdsspiller, klubhold eller lignende). Spillerne har hver en bold og starter med at dribble slalom mellem keglerne, mens der ventes på signal fra træneren. Når træneren råber et af spillernes tildelte navne, skal spilleren dribble ind i midten og runde keglen. Herefter dribbles ud i cirklen igen, og der fortsættes med slalom-driblingerne. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.