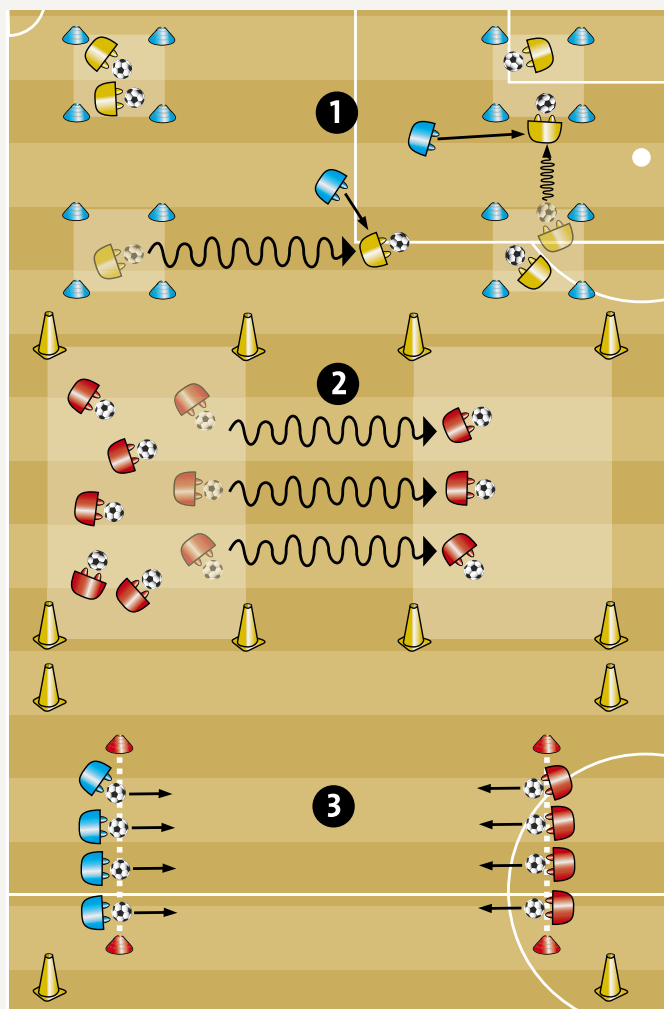


Træningspas 7 - Indendørs - Driblinger/Hovedstød/Spil

■ ■ ■ **AREAL:** Indendørshal/Gymnastiksal | 🧢 **SPILLERE:** 8-24 stk.

🚩 **MATERIALER:** En bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 12 toppe • 12 veste • Fløjte • Stopur • 1 plasticbold

■ ■ ■ **STATION** - Koordination/Vristspark/Driblinger **0-60 min.**



STATION 1 - HULER OG UHYRER: Der sættes 4 små firkanter op med kegler. Dette er 'huler' (helle). De 6 'huleboere' får hver en farvet vest på og starter i en valgfri 'hule'. 'Uhyrerne' får hver en modsat farvet vest på. Det gælder nu for 'huleboerne' at dribble fra 'hule' til 'hule' uden at blive fanget af et 'uhyre'. 'Huleboerne' må maksimalt stå i en hule i 20 sekunder, før der skal dribbles til en ny 'hule'. Der tælles sammen hvor mange 'huleboere', 'uhyrerne' fanger. Der skiftes 'uhyrer' hvert 5. minut. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden sørge for at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 2 - DRIBLETÆNING: Der sættes en bane op med toppe. Der markeres 2 yderzoner og 1 mellemzone med kegler. Alle spillerne har én bold og er i den samme firkant. De dribler rundt imellem hinanden, og på signal fra træneren dribler alle spillerne hurtigt hen i den anden firkant. Her dribler spillerne igen rundt imellem hinanden og venter på nyt signal fra

træneren. **FOKUS:** Spillerne skal hele tiden sørge for at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3 - HOVEDSTØD: Der stilles toppe op til én bane. Indenfor banen markeres 2 baglinjer med kegler i hver sin ende. Der deles 2 lige store hold, som stiller sig bag hver sin baglinje. Spillerne har hver én bold. Spillerne skal på signal fra træneren bevæge sig mod modsatte baglinje samtidig med, at bolden kastes op i luften til et hovedstød, som herefter skal gribes. Det hold, der først får alle spillere over modsatte baglinje, vinder. Tabes bolden på gulvet undervejs, startes der forfra fra egen baglinje.

■ ■ ■ **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 forsvare 2 mål hver. Hver kamp varer 5 minutter. Efter hver kamp skiftes der modstander.

