

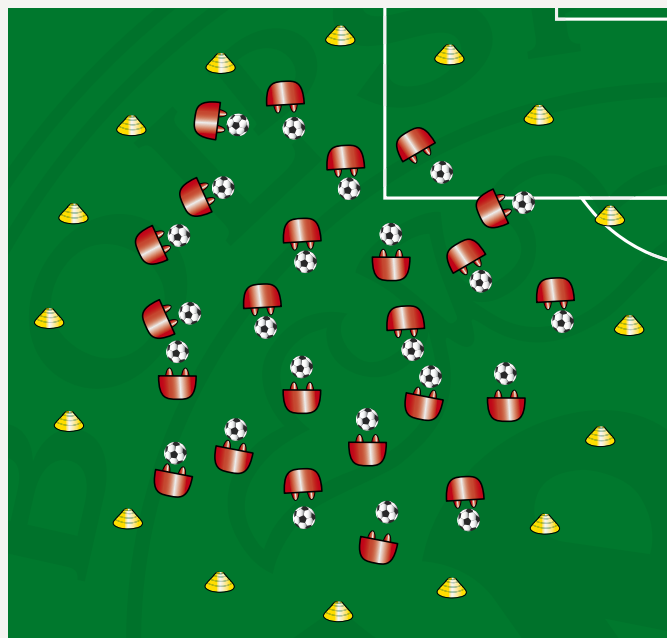
Træningspas 1 - Koordination/Spark/Driblinger/Spil

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

MATERIALER: En bold pr. spiller • 24 kegler • 4 veste • 4 hulahopringe • Fløjte

OPVARMNING - Kaosdribling

0-15 min.



Der sættes kegler op i en cirkel eller firkant. Arealets størrelse afhænger af, hvor mange spillere der deltager. Det er vigtigt at spillerne har plads til at bevæge sig.

Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt til fødderne og hele tiden have den under kontrol.

Når spillerne har driblet rundt i ca. 1 minut, udfordres de ved at træneren fløjter og giver spillerne instruks om en af nedenstående opgaver:

1. Stoppe bolden med højre fodsål.
2. Stoppe bolden med venstre fodsål.
3. Stoppe bolden med fodsålen, hvorefter bolden røres med højre eller venstre knæ.
4. Stoppe bolden med fodsålen, hvorefter bolden røres med bryst, pande, bagdel, ryg osv.

Der kan med fordel benyttes mange gentagelser af opgaverne. Gå først videre til næste opgave, når spillerne er fortrolige med den givne opgave.

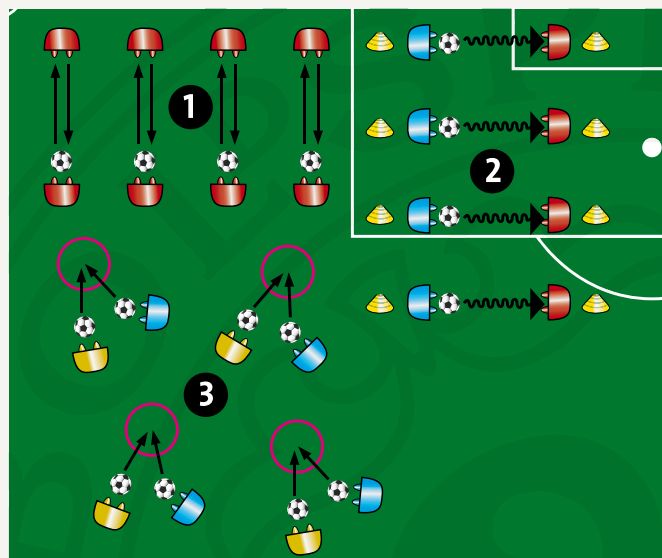
Du kan som træner selv bygge på øvelsen og give dine spillere nye udfordringer, der passer til deres niveau.

FOKUS: Bolden holdes tæt ved fødderne under hele øvelsen.

PROGRESSION: Øvelsen udvides med flere opgaver i takt med spillernes tekniske formåen. Nogle af opgaverne kan udføres i forlængelse af hinanden, indenfor samme stop.

STATION - Spark/Driblinger

15-60 min.



STATION 1: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. De stiller sig med ca. 3 meters mellemrum og skiftes til at sparke bolden til hinanden. Ved boldmodtagelse stoppes bolden med foden, inden den sparkes tilbage.

FOKUS: Spillerne kan gradvist, efter niveauet hos den enkelte spiller, introduceres til at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

STATION 2: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold og skal forsvare hver en kegle. Der trænes driblinger, hvor spilleren med bolden skal forsøge at komme udenom modspilleren og score ved at ramme modstanderens kegle med bolden.

FOKUS: Spillerne skal hele tiden forsøge at have kontakt med bolden, når der dribles.

STATION 3: FODBOLDGOLF. Spillerne går sammen 2 og 2 med hver en bold og en hulahopring. Hvert par lægger deres hulahopring på et valgfrit sted indenfor det aftalte område. Herefter startes der med, at de skiftevis sparker efter en udvalgt ring, som et af de øvrige par har lagt fra sig. Spillerne tæller sammen, hvor mange spark de hver især bruger på at få bolden til at ligge stille i den udvalgte ring. Spillerne forsøger at bruge så få spark som muligt. Når begge spillere har ramt ringen, fortsættes til en ny udvalgt ring.

FOKUS: Spillerne kan gradvist efter niveauet hos den enkelte spiller introduceres i at benytte forskellige sparkeformer (vrist, inderside og yderside).

PROGRESSION: Der kan sættes forhindringer op, som der enten skal sparkes igennem eller udenom.

SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.