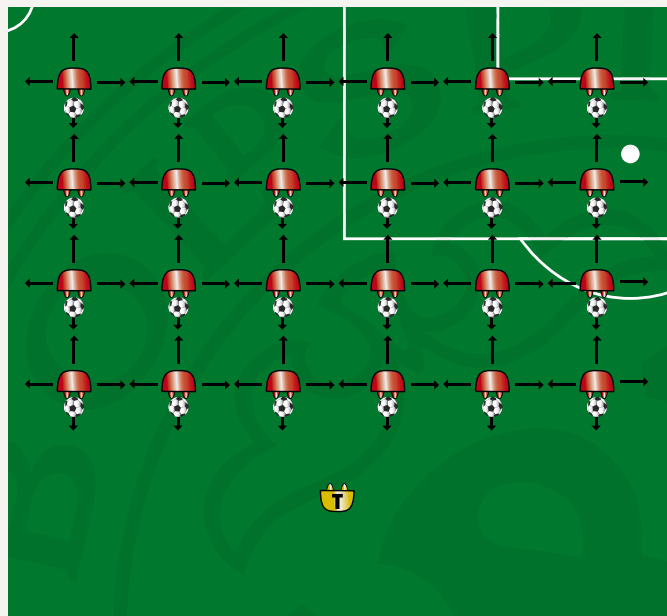


Træningspas 3 - Koordination/Driblinger/Vendinger/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24
MATERIALER: Én bold pr. spiller • 50 kegler • Fløjte

OPVARMNING - Koordination/Dribling **0-20 min.**



FØLG FLØJTEN: Hver spiller har én bold og fordeler sig med god plads til sig selv på det anviste areal.

Træneren sætter øvelsen igang. Der startes altid med at dribble i luntetempo fremad.

Hvis træneren fløjter 1 enkelt kort fløjt, vender spillerne 90° til venstre og fortsætter med at dribble lige frem.

Hvis træneren fløjter 2 korte fløjt, vender spillerne 90° til højre og fortsætter med at dribble lige frem.

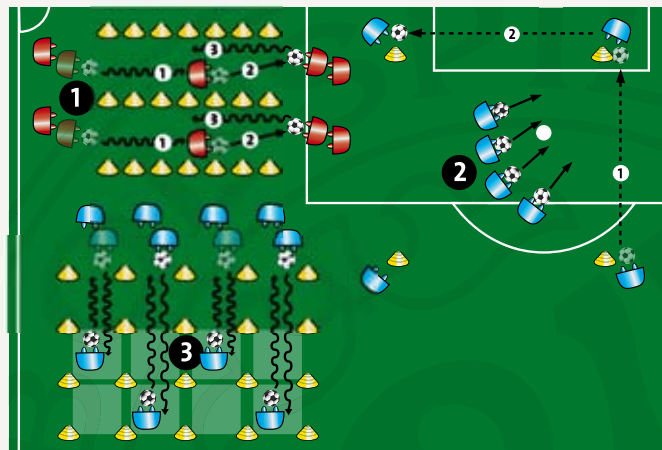
Hvis træneren fløjter 1 langt fløjt, vender spillerne 180° og sprinter, mens der dribles til nærmeste sidelinje/baglinje.

FOKUS: Spillerne trænes her til dels at dribble og holde bolden tæt til fødderne, samtidig med at de hele tiden skal være parate og lytte til trænerens anvisninger og huske, hvad de forskellige fløjte betyder.

PROGRESSION: Træneren kan drille spillerne ved at signalere de samme fløjte flere gange efter hinanden, og undlade at signalere efter samme mønster hele tiden. Spillerne kan udfordres ved at skulle benytte specifikke typer af berøringer eller former for driblinger. Se nedenstående:

- 1: Der dribles kun med indersiden af foden.
- 2: Der dribles kun med ydersiden af foden.
- 3: Der dribles kun med vristen.
- 4: Der dribles kun ved at rulle bolden under foden.

STATION - Driblinger/Pasninger/Vendinger **20-70 min.**



STATION 1: Der sættes kegler op der skal illustrere 2 stier. Niveauet hos spillerne afgør hvor smalle stierne skal være. Jo højere niveau, jo smallere stier. Spillerne fordeles ligeligt ved hver sti. Halvdelen af spillerne står i den ene ende af stien med bold, og den anden halvdel i den anden ende af stien uden bold. De første spillere med bold starter med at dribble i så høj fart som muligt (dog stadig med kontrol over bolden) ned til spilleren i den anden ende af stien. Her afleveres bolden til den ventende spiller, og der fortsættes. **FOKUS:** Spillerne skal holde sig inde på stien uden at ramme keglerne. **PROGRESSION:** Stien laves smallere for at øge sværhedsgraden.

STATION 2: Der sættes én firkant op på ca. 15x15 meter med kegler. Ved hver kegle står én spiller (udeholdet). Den ene af spillerne har en bold, og den spilles rundt i firkanten langs linjerne blandt spillerne på udeholdet. De øvrige spillere (indeholdet) dribler inde i firkanten med hver en bold. Udeholdets bold signalerer dribleretning for indeholdet. Når bolden spilles til den spiller der står øverst i højre hjørne, skal spillerne på indeholdet dribble i retning mod den kegle spilleren står ved. Der skiftes inde og udehold hvert 3. minut. **FOKUS:** Indeholdet skal kigge op og holde øje med boldretningen mens de dribler. **PROGRESSION:** Boldretningen varieres tit.

STATION 3: Der sættes kegler op som vist på tegningen. Spillerne fordeles 2 og 2 med én bold bag hver sin række af firkanter. Spillerne dribler ud til firkant 2 og laver en vending med ydersiden af foden. Herefter dribles tilbage til start og herfra ud til firkant 3, hvor der laves en vending med indersiden. Der dribles tilbage til start og bolden afleveres til makkeren, som gentager løbet. **PROGRESSION:** Der vendes med både højre og venstre inderside og yderside.

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