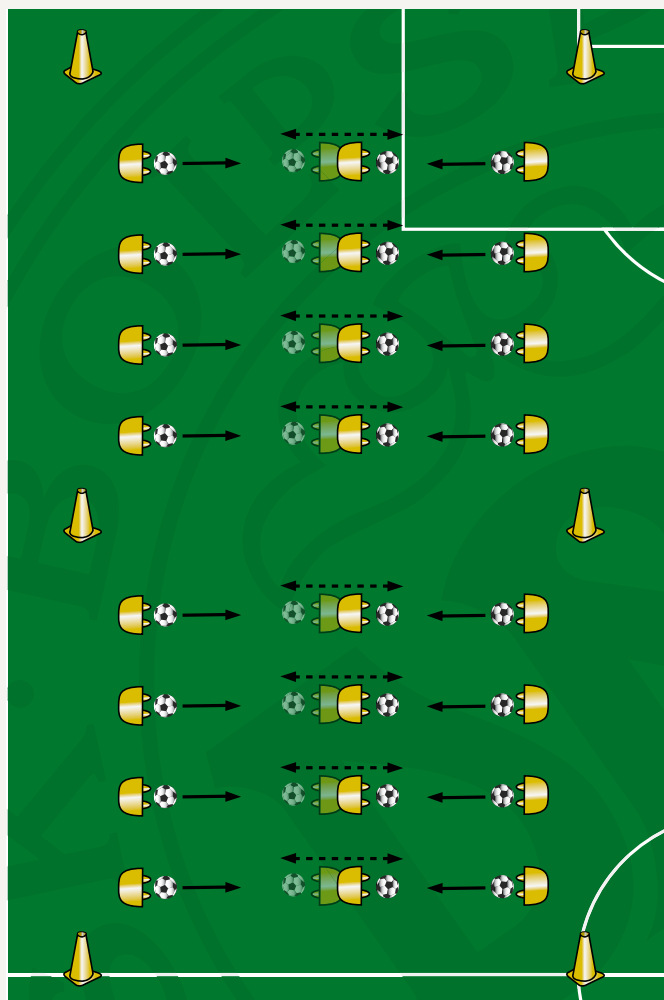


Træningspas 7 - Koordination/Driblinger/Spark/Spil

AREAL: 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca. 32 kegler • 6 toppe • 2 veste • 4 stk. 3-mands mål • Fløjte

OPVARMNING - 1. gangs pasning, inder-/ydside **0-20 min.**



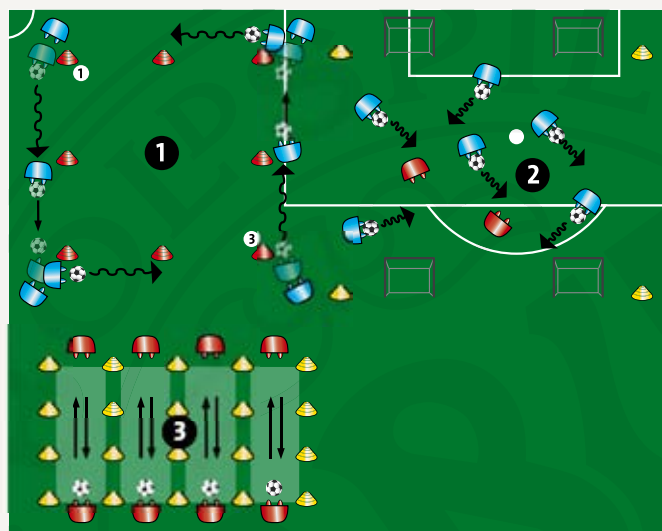
Spillerne går sammen 3 og 3 om to bolde. Opstilling af spillerne som vist på tegningen.

Spilleren med bolden afleverer med indersiden til spilleren i midten. Spilleren i midten afleverer tilbage med indersiden med en 1. gangs aflevering. Spilleren i midten vender sig nu mod spilleren i den anden side og inviterer til at modtage en ny aflevering. Denne aflevering returneres ligeledes med en 1. gangs indersideaflevering. Der byttes blandt spillerne ca. hvert 3. minut. Når den spiller, der først var i midten, kommer tilbage til midten, gentages øvelsen, men nu afleveres der med 1. gangs yderside afleveringer.

FOKUS: Præcision i afleveringerne.

PROGRESSION: Afstanden mellem spillerne gøres mindre, så intensiteten øges.

STATION - Pasning/Vending/Dribbling/Vrist **20-70 min.**



STATION 1: Der stilles en firkant op på ca. 20x20 meter. Midtvejs mellem keglene sættes endnu en kegle (se tegning). Spillerne fordeler sig med 2 spillere i hvert sit hjørne af firkanten. Forreste spiller i hjørne 1 og 3 (se tegning) har hver en bold. Boldholderne dribler modsat uret. Når de kommer til keglen i midten, afleveres bolden til den spiller, der står ved keglen foran dem. Den modtagende spiller tager bolden med rundt om keglen med højre fod og dribler bolden videre i firkanten. Der spilles både med og mod urets retning. **FOKUS:** Der skal afleveres til spillerens højre ben, når spillet kører modsat urets retning og venstre ben, når spillet kører i urets retning.

STATION 2: Der sættes kegler op til en firkant, hvor der stilles 4 små mål, 2 på linje over for hinanden. Der spilles med 6 boldholdere og 2 fangere. Boldholderne skal dribble rundt på arealet og forsvarer deres bold. Fangerne skal forsøge at erobre en bold og herefter sparke den i et af de opstillede mål. Lykkes det for fangeren, bliver boldholderen nu til ny fanger.

STATION 3: Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der stilles kegler op for at markere den bane, spillerne skal holde sig indenfor. Boldholderen står med bolden i hænderne og lader den falde ned på jorden. Når bolden har hoppet én gang sparkes med lodret vristspark til makkeren. Det skal forsøges at ramme bolden så den triller langs jorden. Næste step er, at bolden skal forsøges sparket op i hænderne på makkeren (fokus på at afpasse fart). Næste step er at prøve at sparke til bolden samtidig med at den rammer jorden (langs jorden og op i hænderne på makkeren). Der skiftes mellem at sparke med højre og venstre. Skift mellem steps ca. hvert 5. minut.

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