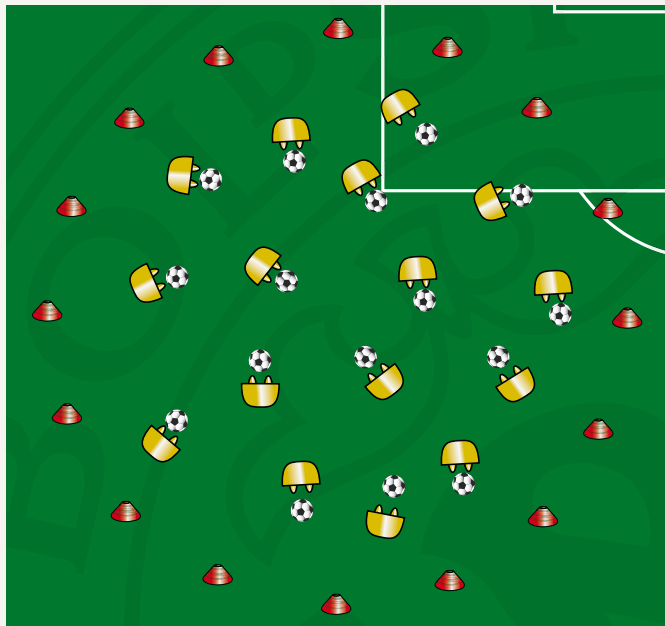


# Træningspas 5 - Koordination/Teknik/Pasninger/Spil

**AREAL:** 7-mands bane | **SPILLERE:** 8-16

**MATERIALER:** En bold pr. spiller • ca. 16 kegler • 4x4 forskellige farvede veste • Fløjte

**OPVARMNINGSSPIL - Driblinger/Koordination 0-30 min.**



**KAOSDRIBLING:** Der sættes kegler op i en cirkel eller firkant. Størrelsen på arealet 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 ved 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 skiftevis instruks om én af nedenstående opgaver.

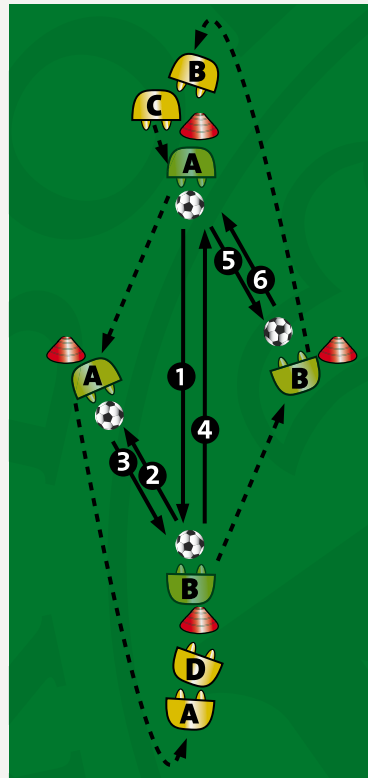
1. Stoppe bold og lave hurtige indersider 1-2 mellem egne ben.
2. Stoppe bold og trække skiftesvis højre og venstre ben rundt om bolden uden at røre den.
3. Stoppe bold og lave kort yderside og rulle bolden med fodsålen til modsatte ben og igen lave kort yderside osv.
4. Stoppe bold og trække den bag om støttebenet skiftesvis med højre og venstre ben. Bolden rulles tilbage med fodsålen, og spilles med samme fods inderside bag om benet.
5. Stoppe bold og spille kort yderside-yderside-inderside med hhv. højre og venstre ben. Denne opgave laves i bevægelse.

Husk gentagelser. 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.

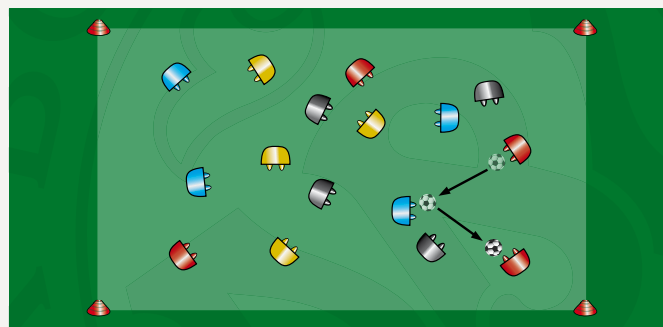
**ØVELSE 1 - 4 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.**



**1. GANGS PASNINGER - LANG-KORT-KORT:** Der stilles kegler op som vist på tegningen. Der står 2 spillere bagved hver af endekeglerne. Spiller A starter med at spille en lang pasning til spiller B. Efter pasningen er spillet, løber spiller A ud til højre til den ene af midterkeglerne. Her modtages en 1. gangs pasning fra spiller B, som spilles tilbage igen. Herefter fortsætter spiller A ned bag ved spiller D. Spiller B spiller bolden med en lang pasning til spiller C og løber herefter ud til den anden af midterkeglerne. Her modtages bolden fra spiller C og spilles tilbage igen med en 1. gangs pasning osv...

**ØVELSE 2 - Op til 16 spillere**

**50-70 min.**



**12 vs. 4 - OMSTILLINGSSPIL:** Der stilles kegler op til en aflang bane. Der spilles med 4 hold á 4 spillere. Det ene hold (sort) er i midten og skal erobre bolden. De 3 øvrige hold (rød, blå og gul) er sammen om at forsvare bolden og holde den i egne rækker. De 3 boldbesiddende hold må kun benytte én boldberøring. Hvis det er en rød spiller, der mister bolden til sort hold, skiftes der hold, således at det nu er rødt hold der skal forsøge at erobre bolden. Hvis der går mere end 5 minutter inden bolden erobres, sørger træneren for, at der bliver skiftet hold.

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