

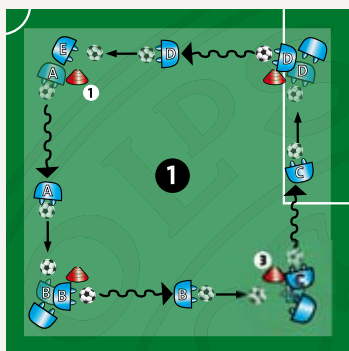
Træningspas 1 - Vendinger/Pasninger/Driblinger/Koordination/Spil

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

MATERIALER: En bold pr. spiller • ca 20 kegler • Minimum 4 veste • Fløjte

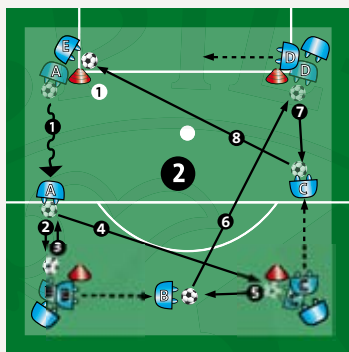
OPVARMNINGSSPIL - Vendinger/Pasninger 0-30 min.

LANDSHOLDSFIRKANTEN 1-3: Denne opvarmingsøvelse indeholder 3 step. Det anbefales at benytte min. 8 spillere til hvert step. Der stilles en firkant op på ca. 20x20 meter (se tegning). De 8 spillere fordeler sig med 2 spillere i hvert sit hjørne af firkanten.



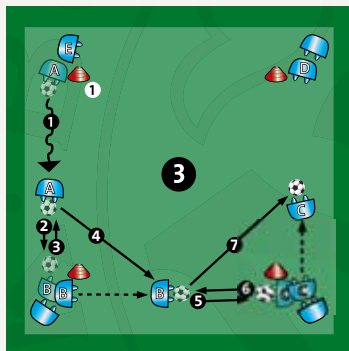
FIRKANT 1: Forreste spiller i hjørne 1 og 3 (se tegning) har hver én bold. Boldholderne dribler modsat uret. Når de er midtvejs, afleveres bolden til den spiller, der står forrest ved nærmeste kegle. Den modtagende spiller tager bolden med rundt om keglen med højre fod og dribler bolden videre i firkanten. Spillerne roterer med boldens retning.

PROGRESSION: Der spilles både med og mod urets retning.



FIRKANT 2: Forreste spiller i hjørne 1 (se tegning) har en bold og dribler modsat uret. Midtvejs mellem keglerne afleverer spiller A til spiller B med en 1-2 kombination. Når spiller A modtager den igen, afleveres bolden langt diagonalt til spiller C. Spiller C lægger bolden af til spiller B, der spiller langt diagonalt til spiller D. Herfter fortsættes der med spiller D, der lægger af til spiller C, der spiller langt diagonalt til spiller E osv.

PROGRESSION: Der spilles både med og mod urets retning.

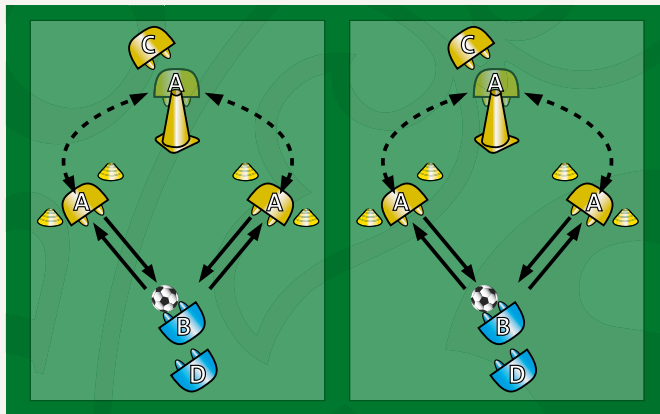


FIRKANT 3: Forreste spiller i hjørne 1 (se tegning) har en bold og dribler modsat uret. Midtvejs mellem keglerne afleverer spiller A til spiller B med en 1-2 kombination. Når spiller A modtager den igen afleveres bolden kort diagonalt til spiller B, der i mellemtiden har rundet keglen. Herefter fortsættes der med

spiller B, der inviterer spiller C til en 1-2 pasning osv. **FOKUS:** Spilleren, der modtager 1-2 kombinationen, skal hurtigt vende sig ved keglen og gøre klar til at modtage bolden diagonalt.

PROGRESSION: Der spilles både med og mod urets retning.

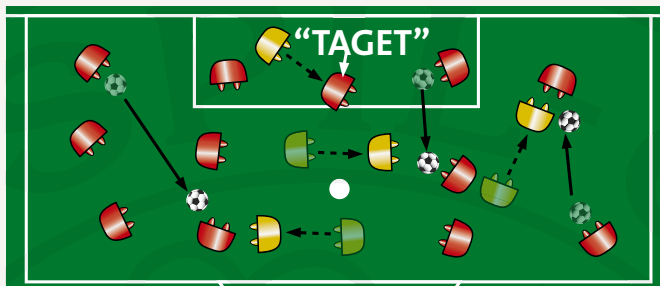
ØVELSE 1 - 4 spillere (flere spillere = flere baner) 30-50 min.



1. GANGS AFLEVERINGER: Der stilles kegler og toppe op som vist på tegningen. Spiller A arbejder sidelæns til hhv. de højre og venstre opstillede keglemål. Samtidig med at spiller A nærmer sig mållinjen, afleverer spiller B bolden til spiller A. Spiller A lægger den af til spiller B med en 1. gangs berøring. Spiller A arbejder sig herefter sidelæns til modsatte keglemål og modtager på ny en aflevering fra B, som returneres med en 1. gangs aflevering. Der skiftes til spiller C og D efter 30 sek. Ved næste skift bytter spiller B og D med spiller A og C.

ØVELSE 2 - Optil 16 spillere

50-70 min.



BOLDHELLE: Der sættes et område på ca. 10x25 meter op med kegler. Spillet regler minder om ettagfat. I dette eksempel spilles der med 3 bolde, der skal afleveres mellem spillerne på det røde hold (12 stk). Det gule hold (4 stk) skal forsøge at fange de røde spillere. Spillerne kan kun fanges, hvis de berøres uden at være i besiddelse af en bold. Det gælder derfor hele tiden om for boldholderne at orientere sig rundt på området for at se, hvem der med fordel kan afleveres til og dermed redde dem fra at blive fanget. Hvis en spiller fanges, bliver denne også til fanger. De tre spillere, der er tilbage med bold, har vundet. Øvelsen kan spilles med både hænder og fødder.

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