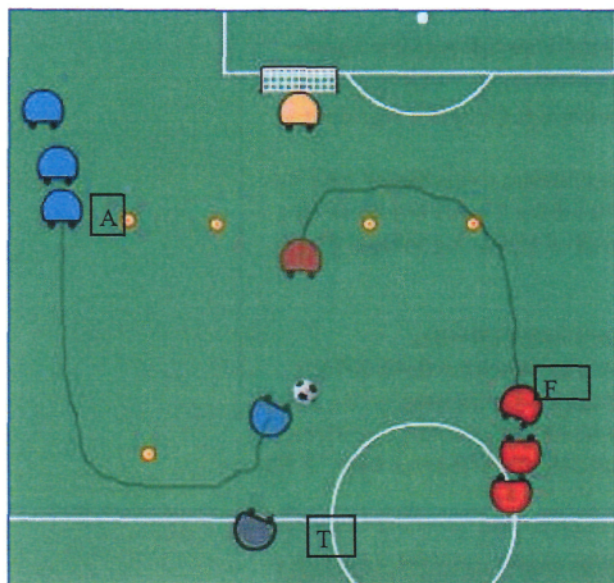


Dribling og finter + 1 mod 1 / 2 mod 2



1 mod 1 udfordring + skud på mål

Træner T spiller bolden ind i området.
Angriber A og Forsvarer F løber som vist rundt om keglerne

A forsøger hurtigt at afdrille F og drible gennem et af de to små keglemål.

Øvelsen kan afsluttes med hurtigt skud på mål, efter "scoring" (ved løb gennem et keglemål)

Træneren har flere bolde. Der skiftes række efter afslutning.

A) Der kan sættes krav om forskellige driblinger og finter, men generelt er det meget fint, at lade spillerne eksperimentere med det, de kan.

B) T kan skiftes med en spiller.

C) T = spilleren må spilles af A giver en 2 mod 1 situation osv.

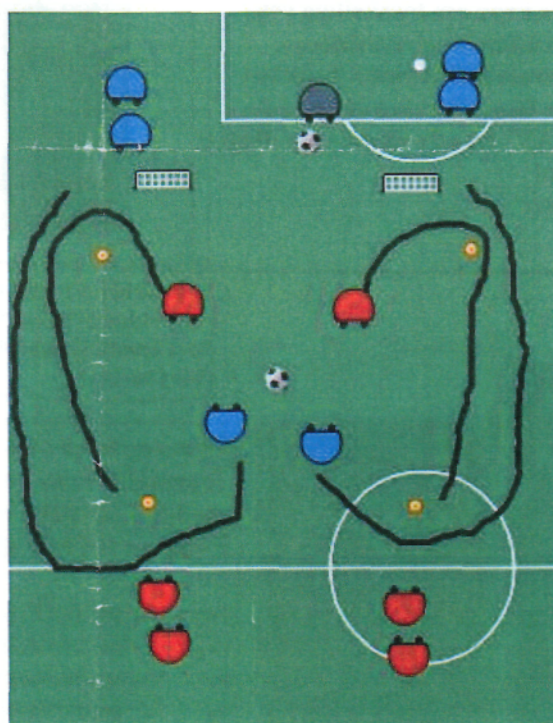
D) Uden målmand scores der blot ved dribling gennem et af målene.

HUSK forskellige krav til forskellige spillere!

Øvelsen udvikles med 2 spillere i hver ende.

Der løbes fortsat udenom keglerne således at blå bliver angribere og rød bliver forsvarere.

På dette eksempel bruges der 2 små mål i stedet for et mål med målmand.



Vi afslutter dagens træning med en turnering: 2 til 3 små kampe med så høj intensitet som muligt.
Vi spiller fra 4 mod 4 til 8 mod 8
Der spilles mod 2 eller 4 mål afhængigt af forholdene.

Disse "kampe" spilles under en eller anden form hver gang vi træner.

Der spilles frit spil!