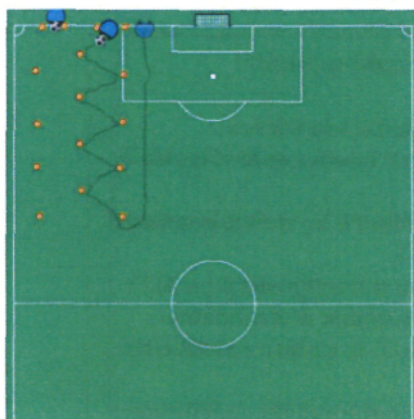


Dribling og finter + 1 mod 1 / 2 mod 2



”Sampdoria”—øvelsen

Dribling mod kegle vende mod næste kegle.

Der stilles krav om forskellige vendinger ved keglen:
Yderside/ inderside / sål træk med/ Cruyff / Laudrup / Egen ide.

Arbejd skiftevis med krav om samme vendinger hele vejen/dernæst 3 forskellige, eller ikke 2 ens i træk osv osv. Jo mere vi tvinger spillerne til at tænke og vælge, des bedre indlæring.

Her er sat 2 baner op, det kan nemt udvides.

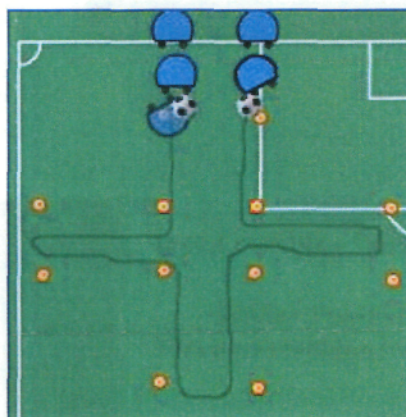
Spillerne dribler mod midten og derefter henholdsvis mod højre el venstre side. 2 begynder samtidigt, de 2 næste efter et par kegler. Man har hurtigt mange spillere i gang i området. På vej tilbage til start kræves f.eks. 2 finter udført.

Driblebane med vendinger.

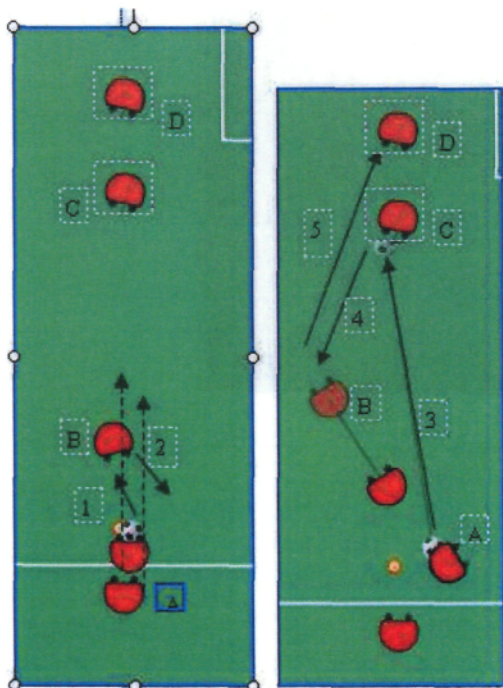
Der Dribles til firkant i midten vendes 90 gr. Ved siden vendes 180 gr osv. rundt i figuren.

2 spillere starter samtidigt hver sin vej,

- A) Der stilles krav om forskellige vendinger i midten og ved siderne.
- B) Konkurrence mellem de 2 spillere
- C) 1 spiller følger direkte efter en foran, KRAV: Lav de samme vendinger = kig op!
- D) Osv. Osv.



Der arbejdes med pasningsøvelser hver gang. Spillerne skal dyrke individuelle færdigheder = dribling finter osv. Men i sidste ende er det kombinationen af dette og pasningskvaliteterne, der afgør holdets succes!



5 om en bold / Kort—~~kort~~ langt. Op - ned - op/ud

Formål: Træne kvalitet i pasninger langs jorden. Spille op ned op. Løbe efter bolden fremad Hvis banen gøres længere bruges også pasninger i luften. Osv.

- A spiller B (1) A indtager B's plads
- B spiller støtte på A (2)
- A spiller langt på C (3)
- C spiller støtte på B (4)
- B spiller langt til D (5) C indtager D's plads
- Så starter øvelsen modsat dvs.: D spille kort på C!
- NÅR øvelsen "kører" stilles krav om at spillerne i midten B og C bevæger sig modsat til siden før boldmodtagelsen
- DVS STIL KRAV om at skabe vinkler.