

3. maj 2015 | Leg, driblinger og småspil

Forberedelse

(20-30 min.) ca. kl. 12.30

Materialerne hentes en halv time før træningen starter, og banerne gøres klar og afprøves.

Samling

(5 min.) ca. kl. 13.00

Når spillerne ankommer, tager vi pænt imod dem og byder dem velkommen. Hvis de kommer lidt før tid kan de få en bold og drible med / fri leg.

Kl. 13 samler vi spillerne i en rundkreds, hvor vi byder velkommen, og kort fortæller hvad der skal ske. Herefter tager vi en runde, hvor de fortæller hvad de hedder.

Leg | Navneleg

(5-10 min.) ca. kl. 13.05

For at lære navnene af kende, stiller/sidder spillerne i en rundkreds – ikke for stor, hvis de er nybegyndere.

Spillerne afleverer bolden til en anden spiller overfor, og i det spilleren afleverer, siger spilleren sit eget navn. Hvis spillerne kender hinanden, kan de sige den spillers navn, som de afleverer til.

Øvelsen kan også laves ved at bolden kastes eller at bolden afleveres med det samme (for de øvede).



Leg | Runde bold

(5-10 min.) ca. kl. 13.10

Spillerne står i en rundkreds med 2 bolde (efter niveau/antal måske flere bolde). 2 spillere står over for hinanden i rundkredsen med hver sin bold. På et startsignal starter bolden med at blive kastet/afleveret/sparket rundt i cirklen, og det gælder om at den ene bold ikke må indhente den anden.



Leg | Driblekaos

(10 min.) ca. kl. 13.20

Øvelsen starter med, at spillerne dribler frit rundt blandt hinanden. Spillerne opfordres til at holde bolden tæt til 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 instruks om en af nedenstående opgaver (vi bruger Vi-forklar-Vis metoden):

- Drible med højre fod
- Drible med venstre fod
- Hoppe over bolden
- Stoppe bolden med højre fodsål.
- Stoppe bolden med venstre fodsål.
- Stoppe bolden med fodsålen, hvorefter bolden røres med højre eller venstre knæ.
- Stoppe bolden med fodsålen, hvorefter bolden røres med bryst, pande, bagdel, ryg osv.



Drikkepause og fri leg

(5 min.) ca. kl. 13.30

Der holdes en kort drikkepause og mulighed for lidt fri leg.

<p>Leg Ståtrold</p> <p>Et eller flere børn er "troid". De der bliver rørt af trolden, skal stå stille med spredte ben som "ståtrold". Man bliver fri igen, hvis et af de andre børn kryber imellem benene.</p> <p>Øvelsen kan også laves med bold, hvor man er fri igen, hvis en medspiller skyder bolden mellem benene med en der er rørt af trolden.</p>	<p>(5-10 min.) ca. kl. 13.35</p> 
<p>Leg Pas på halen</p> <p>Alle spillerne får udleveret en overtrækstrøje som hale. Halen sættes ned bag bukseelastikken.</p> <p>Alle kæmper mod alle. Det gælder om at erobre så mange haler som muligt fra hinanden. De erobrede haler hænges over skulderen. Den der mister sin hale, kan få en ny hale. Enten tages denne fra de haler, der eventuelt hænger over skulderen, eller også uddeler træneren en ny hale fra sit overskud af mærkebånd eller endelig tager man en hale fra en af dem, der endnu har en hængende. Hvem har flest haler til sidst?</p>	<p>(5-10 min.) ca. kl. 13.35</p> 
<p>Dribleleg</p> <p>Formålet med øvelsen er at øve driblinger og boldføling.</p> <p>Der laves 2 baner på hver halvdel af 5 mands banen med to keglebaner (se figur). Holdet skifter bane efter 5 min.</p>	<p>(5-10 min.) ca. kl. 13.40</p> 
<p>3v3 eller 2v2 (evt. med joker)</p> <p>Formålet med øvelsen er at øve småspil og mange boldberøringer.</p> <p>Der laves 2 baner på hver halvdel af 5 mands banen med 4 keglemål på hver banen. På den ene halvdel spilles der 3v3, og på den anden banehalvdel spilles der 2v2, evt. med en joker, der altid er med det boldbesiddende hold (afhængigt af antal spillere på holdet).</p>	<p>(5-10 min.) ca. kl. 13.50</p> 
<p>Afslutning og farvel</p> <p>Træningen sluttes ved at spillerne samles i en rundkreds hvor trænerne taler med spillerne hvad der var sjovt og hvad spillerne synes de var gode til. Herefter siges farvel og på gensyn.</p>	<p>(5-10 min.) ca. kl. 13.55</p>