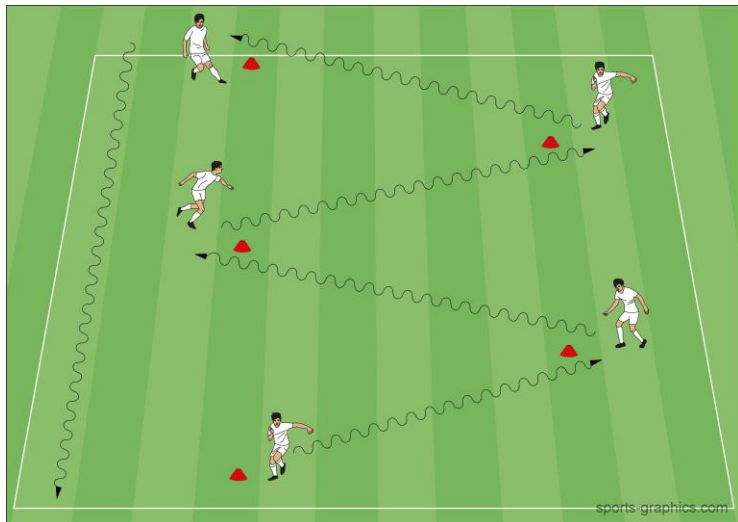


Bliv bedste ven med bolden

Zig-zag-øvelsen styrker boldkontrollen

Materialer: 5-10 kegler, 1 bold pr. spiller

Varighed: 15-20 minutter



#### **Version 1: x 3**

Der dribles zig-zag og på ydersiden af keglerne med flest mulige berøringer.

#### **Version 2: x3**

Der dribles zig-zag på ydersiden og rundt om keglerne. Spilleren må selv vælge hvilket ben der dribles med.

#### **Version 3: x3**

Der dribles zig-zag med højre ben mod højre – og med venstre ben mod venstre.

#### **Version 4: x3**

Der dribles zig-zag gennem banen. Nu dribles der kort forbi keglen i siden, hvorefter bolden trækkes tilbage med fodsålen på driblefoden og forbi keglen igen, for derefter at dribble til keglen i modsatte side. Her gentages samme stop-start finte.

#### **Version 5: x3**

Der dribles zig-zag gennem banen. Nu laves der en sparkefinte, hver gang spilleren kommer til en af keglerne i siden. Sparkefinten består i at lade som om der skal sparkes hårdt, hvorefter der i stedet dribles videre til keglen i modsatte side. Her gentages sparkefinten.

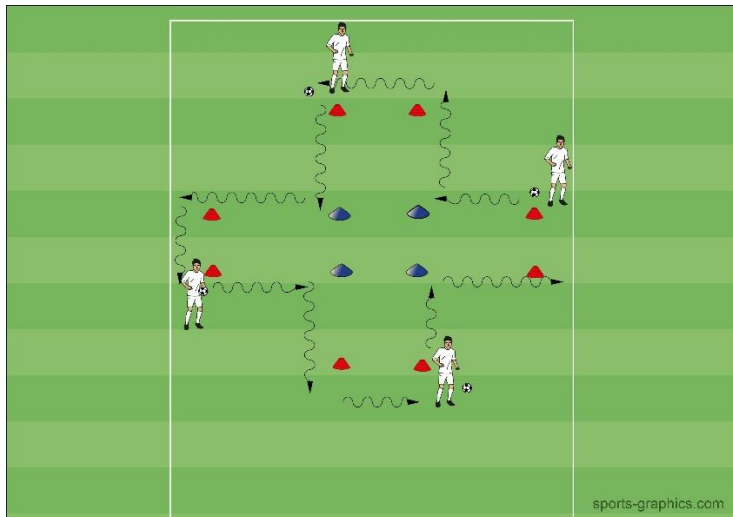
#### **HUSK:**

Spilleren skal forsøge at gennemføre øvelsen i et tempo, så bolden hele tiden er tæt på fødderne, at næste berøring på bolden er i næste skridt.

Øvelsen kan gennemføres med alle spillere på én gang ved at lave en bane med samme antal kegler som der er spillere. Sørg for, at keglerne placeres med god afstand, så vi sikrer, at spillerne minimum har 2 meters afstand. Lav evt. 2 baner med færre kegler, så spillerne får endnu bedre afstand til hinanden.



Bliv bedste ven med bolden  
Trafiklyset – styrker boldkontrollen  
Materialer: 12 kegler, 1 bold pr. spiller  
Varighed: 15-20 minutter



**Version 1: x3**

Spilleren gennemløber banen som vist på figuren. Der dribles hele banen rundt med det bedste ben.

**Version 2: x3**

Spilleren gennemløber banen som vist på figuren. Der dribles nu med det næstbedste ben hele banen rundt.

**Version 3: x3**

Spilleren dribler gennem banen med sit bedste ben. Denne gang den modsatte vej rundt.

**Version 4: x3**

Spilleren dribler gennem banen med sit næstbedste ben. Denne gang den modsatte vej rundt.

**HUSK:**

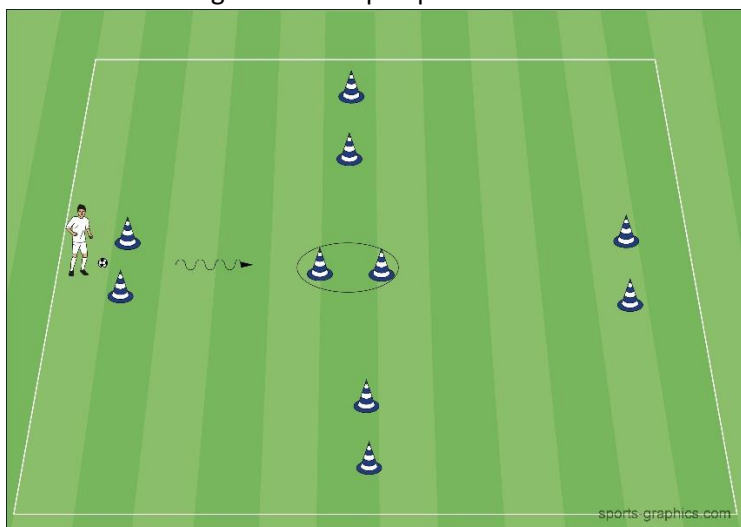
Spilleren skal forsøge at gennemføre øvelsen i et tempo, så bolden hele tiden er tæt på fødderne – gerne så bolden hele tiden kan nås i næste skridt. Vis gerne spillerne, hvordan et gennemløb med bold ser ud, før øvelsen sættes i gang.

Øvelsen kan gennemføres med alle spillere på én gang. Det er kun et spørgsmål om at placere keglerne tilstrækkeligt langt fra hinanden, så vi sikrer, at spillerne minimum har 2 meters afstand.

Bliv bedste ven med bolden

Stjerneløbet – styrker boldkontrollen

Materialer: 10 kegler – 1 bold pr. spiller



Stjerneløbet består i, at spilleren dribler gennem keglebanen. Startstedet er ude ved en af stjernens "arme". Spilleren skal dribble ind gennem porten (markeret med en cirkel), før der må dribles ud mod en ny arm. Banen er gennemført, når spilleren har driblet gennem alle arme og dribler gennem porten ved startstedet.

**Version 1:**

Individuel konkurrence på tid

**Version 2:**

4 spillere dribler gennem banen på x antal minutter og tæller, hver gang de dribler gennem en port. Spillerne må ikke dribble gennem den samme port og må skifte retning mod en ny port, hvis de opdager, at der er "optaget".

Herefter afløses de 4 spillere af 4 andre spillere.

**Version 3:**

Individuel konkurrence på tid – nu dribles der kun med det næstbedste ben

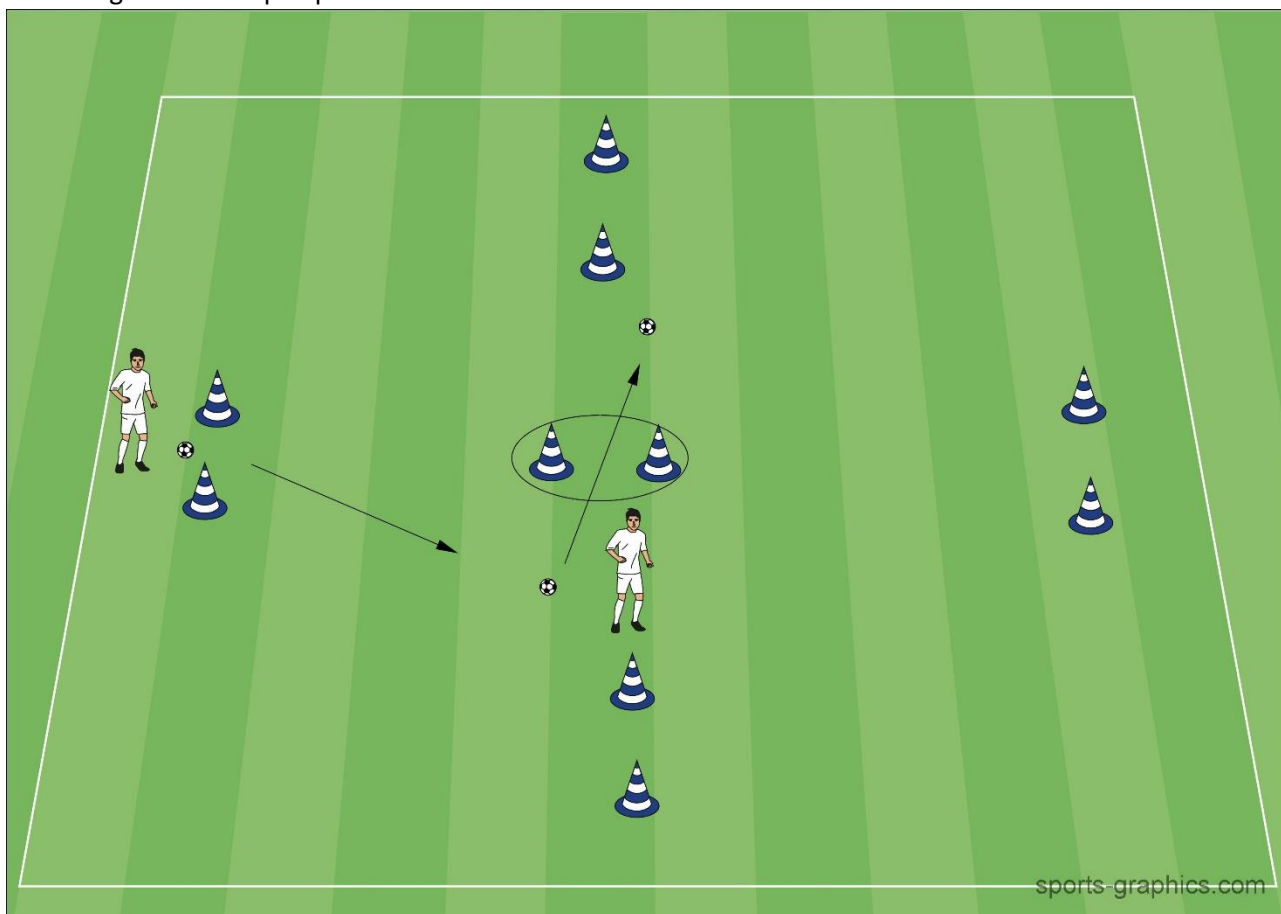
**Version 4:**

4 spillere dribler gennem banen på x antal minutter og tæller højt, hver gang der dribles gennem en ny port – denne gang dribles der med det næstbedste ben. Herefter afløses de 4 spillere af 4 andre spillere.

**HUSK:**

Vær opmærksom på, at de 4 spillere der holder pause opretholder den korrekte afstand på 2 meter.

Bliv bedste ven med bolden  
Fodboldgolf  
10-12 kegler – 1 bold pr. spiller



Fodboldgolf er en individuel øvelse i præcise afleveringer, men hvor man kun spiller med sig selv. Der opsættes 5-7 keglemål på et givent areal. Spilleren skal gennemføre øvelsen ved at aflevere bolden gennem de opstillede keglemål og samtidig tælle sine afleveringer. Regnestykket gøres op, når spilleren har scoret i alle de opstillede keglemål. (det er uden betydning fra hvilken side, der afleveres gennem målet).

Øvelsen kan gennemføres, hvor bolden 1) er i bevægelse hele tiden eller 2) skal ligge stille, før der må laves en ny aflevering. Model 1 kan minimere ventetiden.

Øvelsen kan gennemføres som en afsluttende konkurrence. Vær dog obs på, at der kan opstå ventetid.

Alternativt kan i lade alle spillerne – eller opdelt i 2 grupper - gennemføre banen på samme tid, hvorved ventetiden begrænses.

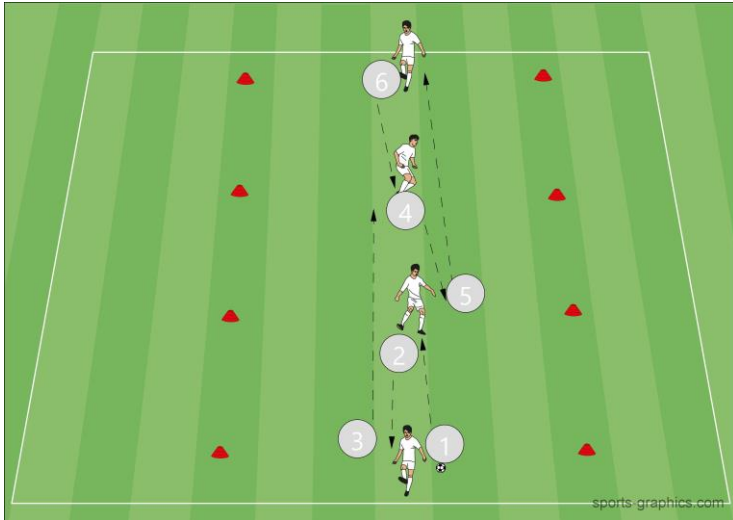
Der er ikke krav om, at der skal scores i målene i en bestemt rækkefølge. Det eneste krav er, at spilleren blot afleverer gennem alle de opstillede mål.

## Afleveringsøvelser

### "Pasnings-kvartetten"

8 kegler – 4 spillere, der spiller med 1 bold ad gangen

Varighed: 15-20 minutter



Pasnings-kvartetten er en øvelsesskabelon, som kan bruges til at træne den halvlange, flade og hårde indersideaflevering samt den beherskede støtteaflevering, hvor bolden lægges af til en medspiller.

Pasnings-kvartetten er derudover meget brugbar til at tilføje andre elementer og detaljer – eks. vendinger, førsteberøringer m.m.

Øvelsens grundlæggende forløb er illustreret ovenfor med tal. Bolden starter med aflevering (1) – og afsluttes med aflevering (5). Øvelsen kan fortsætte uændret, hvor samme spillemønster blot fortsætter, og hvor bolden spilles op i den modsatte ende af firkanten efter samme afleverings-mønster.

### **HUSK:**

Da der er tale om 2 forskellige afleveringstyper (kort/blød og halvlang/hård indersideaflevering, så husk at bytte rundt på spillernes roller. De 2 midterste spillere kan således skifte med de 2 spillere i enderne, så alle spillere i øvelsen får mulighed for at øve sig i begge afleveringstyper. Skiftet kan foretages efter 1-2 minutter.

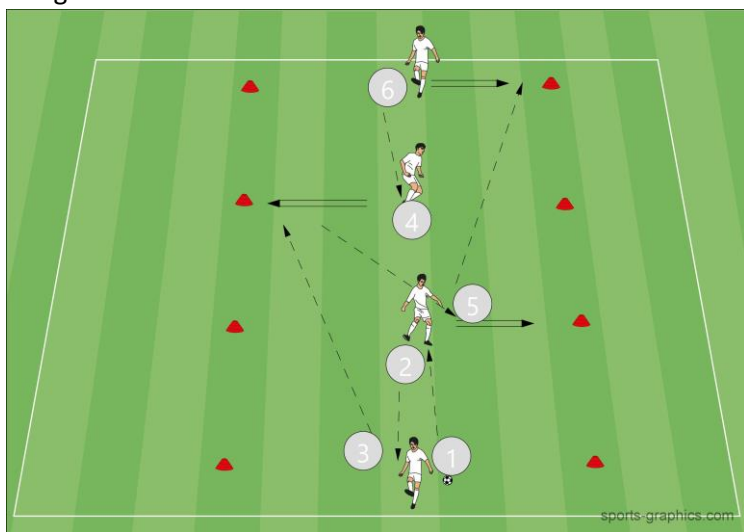
Hvis spillernes niveau rækker til det, så kan du opfordre de 2 midterste spillere til at lave et forfinteløb, inden de modtager bolden (læs: hvor de indledningsvist løber væk fra bolden, før de i rette tid vender om for at modtage bolden).

Vær derudover opmærksom på, at du i opsætningen af kegler tager højde for, at spillerne i øvelsen har minimum 2 meters afstand til hinanden. Et udgangspunkt kan være, at det samlede område måler 10 x 30 m – og at hvert felt i længderetningen er 10 m langt.

## Afleveringsøvelse

### Pasningskvartetten – version 2

Varighed: 15-20 minutter



Her følger en ny version af ”pasnings-kvartetten”, hvor der er lagt lidt nye elementer ind i øvelsen, ligesom afleveringsforløbet er anderledes. Dog handler det fortsat om at bringe bolden fra den ene ende til den anden med 5 pasninger.

Versionen hér har fortsat fokus på den korte, halvbløde støtteaflevering samt den hårde og halvlange indersideaflevering. Vi har blot tilføjet nogle nye bevægelsesudfordringer. Samtidig spilles afleveringerne nu med vinkler og ikke kun ligefrem i banen som i version 1.

Idéen med denne version er, at indøve en logik i spillerne, hvor de 1) flytter sig til en ny position, når de har afleveret bolden, 2) at bevægelsen fra spilleren i midten bestemmer, til hvilken side næste boldmodtager skal flytte sig til. På den måde øver vi nogle spil- og bevægelsesmønstre, som kan skabe luft og plads i vores spil.

Ønsker du at have fokus på vendinger med bold, kan du evt. lade spillerne i midten vende fremad med bolden, når de modtager den, for herefter at spille frem til næste led i spilkæden.

#### **HUSK:**

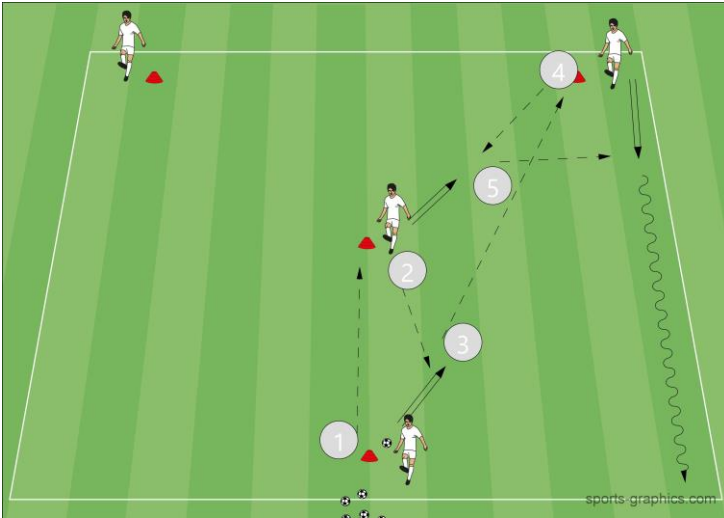
Øvelsen starter hér altid forfra, hvor spillerne går tilbage i deres udgangspositioner i midten af banen. Igen – byt rundt på spillerne, så spillerne placeret i midten går ned i enderne og omvendt.

Vær derudover opmærksom på, at du i opsætningen af kegler tager højde for, at spillerne i øvelsen har minimum 2 meters afstand til hinanden. Et udgangspunkt kan være, at det samlede område måler 10 x 30 m – og at hvert felt i længderetningen er 10 m langt. Er det for svært for spillerne, gør arealet lidt større – og er det for nemt, gør det tilsvarende lidt mindre. Dog ikke kortere, end vi kan efterleve gældende afstandskrav.

## Afleveringsøvelse

### Y-øvelsen

Varighed: 15-20 minutter



Y-øvelsen har også fokus på den korte, halvbløde støtteaflevering samt den hårde og halvlange indersideaflevering. Igen – der er indlagt bevægelseskrav til spillerne, når de har spillet bolden, så de kan modtage bolden igen i en ny position.

#### **HUSK:**

Spillerne løber altid frem til næste kegle, når de har afleveret bolden. Spilleren der laver aflevering 1 løber således ind til keglen i midten, når aflevering 3 er spillet ned i det ene hjørne. Spilleren i midten løber ned i dét hjørne, hvor bolden spilles ned, når spilleren i midten har lavet aflevering 5.

Spilleren, der modtager bolden i det ene hjørne, laver først et bandespil (aflevering 4), modtager herefter bolden og dribler hjem med højest mulige fart (og med bolden under kontrol) til øvelsens udgangspunkt. Der spilles skiftevis mod det ene og det andet hjørne, så alle spillere bliver aktive.

Vær derudover opmærksom på, at du i opsætningen af kegler tager højde for, at spillerne i øvelsen har minimum 2 meters afstand til hinanden. Og igen gælder det; er det for svært for spillerne, gør afstanden mellem keglerne lidt større – og er det for nemt, gør det tilsvarende lidt mindre. Dog ikke kortere, end vi kan efterleve gældende afstandskrav.

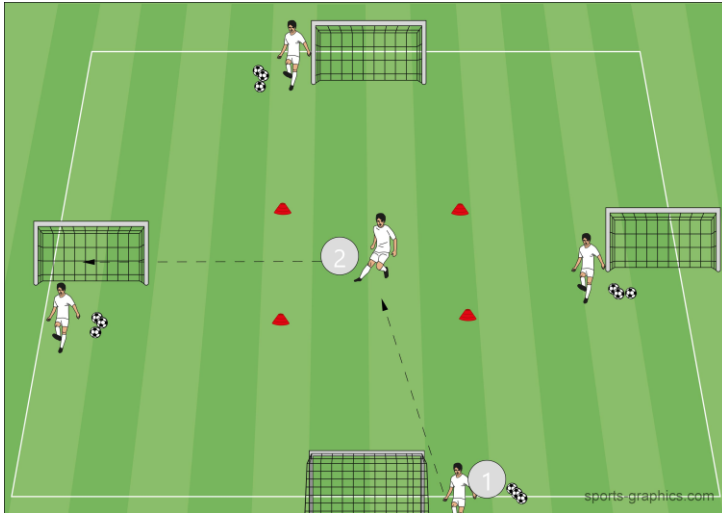


## Afleveringsøvelse

### "Konkurrencen"

Varighed: 20-30 minutter...måske mere

Materiale: 8-12 bolde, 4 3- eller 5-mands mål, 4 kegler



Pasningsøvelser kan også gennemføres som en konkurrence. Øvelsen hér er simpel.

Spillerne tildeles på skift rollen som "midtermand", der skal forsøge at score flest mulige mål, når han har modtaget bolden på skift fra sine medspillere.

Der må ikke scores i det samme mål, som man har modtaget bolden fra. På den måde øver vi også førsteberøringer og vendinger med bold.

Spillerne der afleverer bolden skal ikke hente "forbriere", men blot koncentrere sig om at lave 2-3 gode indsideafleveringer til spilleren i midten.

Konkurrencen er slut, når alle spillere har haft deres tur i midten. Konkurrencen kan fint gentages med en ny runde – og kan også fungere som en stationsøvelse, hvor en ny gruppe spillere kommer på besøg i øvelsen.

Målene til højre og venstre på illustrationen skal naturligvis vende ind mod midterfeltet.