

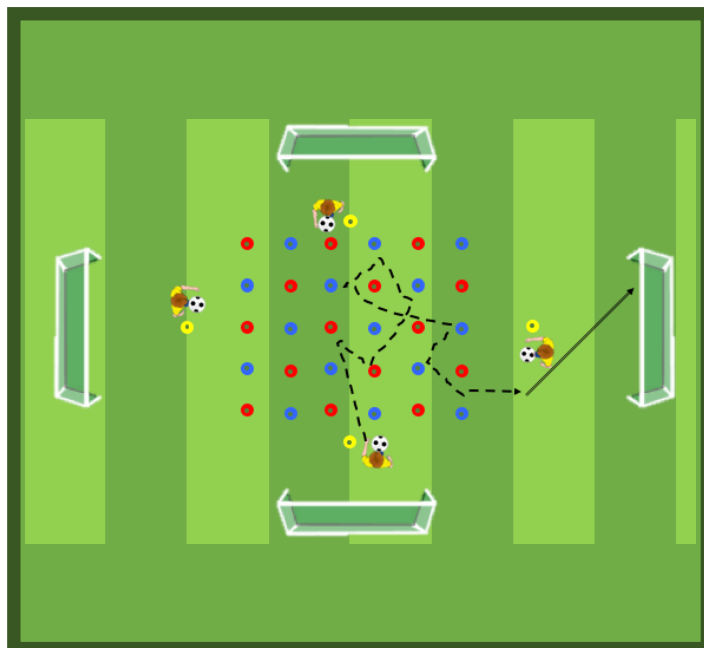


# Drible & Vendebane – teknik

Drible i små rum og afslutning

**Aldersgruppe:** U8, U9, U10, U11, U12**Tema:** Teknisk træning – drible og vende i små rum + afslutning med halvtliggende vristspark.**Varighed:** ca. 15 min**Øvelses beskrivelse:**

- Spillerne placeres med deres bold udenfor en labyrint af kegletoppe
- På signal dribler de ind i labyrinten
- Spilleren finder selv en rute gennem labyrinter – og udvælger kegler hvor de laver retningsskift og vendinger
- Efter 5 vendinger skal der afsluttes i et af målene
- Der trænes i afslutninger der løftes fra jorden
- Herefter starter de selv forfra igen



YouTube:

**Fokuspunkter:**

- Spillerne bruger deres egen fantasi, og forsøger med forskellige finter og vendinger konstant at udfordre sig selv.
- Holde bolden HELT TÆT ved fødderne når der dribles i labyrinten
- Boldkontrol ved vendinger
- Observation og orientering ift hvor de andre spillere er i labyrinten og hvor der er plads til at drible
- Kvalitet i afslutning – løftet fra jorden, oppe i målet, i siden af målet

**Progression:**

Variation af træningsøvelse:

- Drible med både højre og venstre ben
- Vende med både højre og venstre ben
- Afslutte med både højre og venstre ben
- Spillerne skal træne forskellige finter ved hver kegle

Gør øvelsen lettere:

- Der vendes ikke men spillerne skal bare drible rundt imellem kegler

Gør øvelsen sværere:

- Bed spillerne om at øge hastigheden på deres drible rute
- Stil krav til afslutninger (evt afgræns målet så der kun kan scores oppe i målet og ude i siderne)

**Opsætning:**

- Drible og vendebanen laves som et kvadratisk område med masser af kegler
- På hver side af labyrinten sættes et mål (man kan også nøjes med 2 mål)
- Der kan sættes en markeringskegle som angiver afstanden hvorfra der skal afsluttes / skydes på mål

**Materialer:** (pr. 6-8 spillere)

- 2-4 mål der placeres på siderne af drible labyrinten
- Masser af kegletoppe (35-40 stk) – gerne i forskellige farver
- 1 bold per spiller

**Fodboldfærdigheder:**

Teknisk / Taktisk:

- Driblinger
- Vendinger
- Finter
- Afslutninger

Fysik:

- Koordination og motorik
- Hurtige fødder

Mental

- Parathed
- Fokusering

Social / Holdspil

- Orientering og observation

