

OVERTALSSITUATION - 4:2

Rekvisitter:

1 bold pr. 6 spillere

4 kegler/toppe

Beskrivelse:

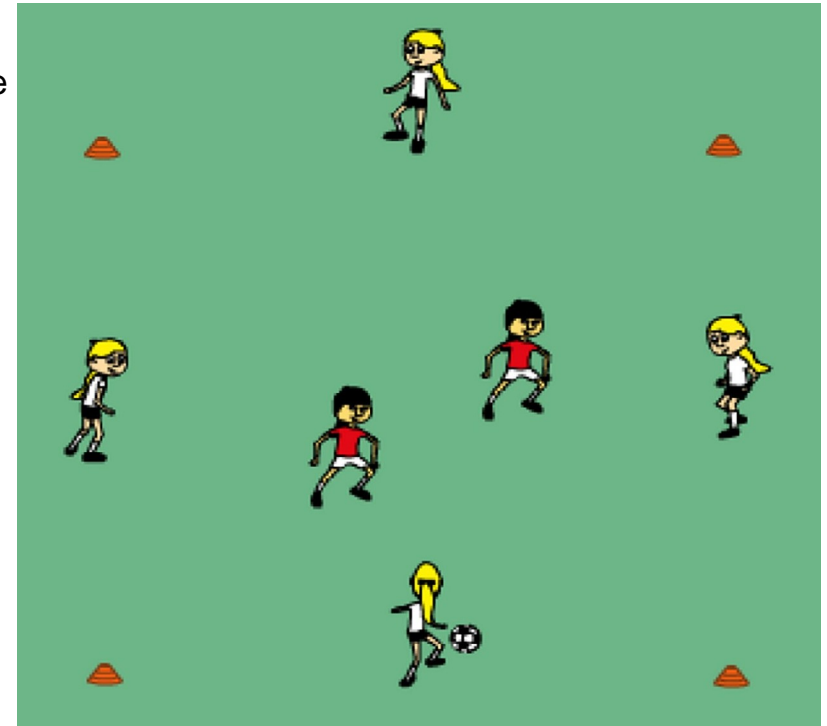
- Der spilles 4:2 i en firkant af passende størrelse.
- De 2 i midten skal forsøge at erobre bolden fra de 4, som bevæger sig på hver sin linje.
- Ved erobring byttes spilleren i midten.

Variationer:

- Max. antal berøringer.
- Ekstra tur v. gennemspil mellem de 2.
- Ekstra tur ved "tunnel"
- Kun bruge højre/venstre fod.

Formål—træningsmål:

- Pasninger, bevægelse uden bold, overblik.
- Samarbejde om pres.
- Mange boldberøringer til alle.
- Glæde.



ET GODT TRÆNINGSMILJØ:

Udvikling, variation, motivation, selvdisciplin, selvværd, selvtillid, kammeratskab.



10-12 år