



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 6 år

REKVISITTER:

1-4 fodbold rebounder, en træningsfigur og en fodbold.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Rebounder - berøringer, vendinger og afleveringer:

Med A-Sports fodbold rebounder kan der øves fodboldspillernes pasningsteknik, vendinger, førsteberøringer og afslutninger.

Formål: Træning af fodboldspillernes første berøringer og pasningsspil.

SÅDAN GØR DU:



Første berøringer og inderside afleveringer

Rebounder placeres som et kryds med ca. 6 m afstand. Spilleren og en bold placeres i midten. Når tiden starter, afleverer spilleren ind på en rebounder. Bold kommer retur. Her skal spilleren have fokus på en god første berøring/retningsbestemt tæmning for at vende front mod næste rebounder. Aflevering - Første berøring - Aflevering - Første berøring osv. Spilleren bestemmer selv om de vender venstre eller højre om. Sværhedsgraden kan øges ved at rykke rebounder tættere på hinanden.



Harder vending

Placere en markeringsbrik og med ca. 12-15 m afstand placeres rebounder. Spilleren starter med en bold ved brikken og dribler i god fart frem mod rebounden. Ca. 2 m før rebounderen laves en inderside aflevering ind på rebounderen. Spilleren forsætter lidt frem mod rebounderen. Når bolden kommer retur, skal spilleren lade bold gå igennem benene (Harder vending) og lave en hurtig vending, så man har front mod startpunktet. Afslutning: 1). Lave en yderside berøring og afslutte på mål; 2). Drible tilbage til udgangspunktet; 3). Aflevere med indersiden i tomt 3 mands mål placeret tæt ved udgangspunktet.



1-2 Spil

Ca. 20 m fra mål placeres en markeringsbrik (start). Mellem mål og start placeres rebounden, lidt skrå og en træningsfigur (modstander). Spilleren start med at drible ned mod modstanderen. Kort inden modstanderen afleveres der højre om modstanderen ind på rebounderen og løbes venstre om. Bolden modtages på den anden side af modstanderen med en god første berøring og herefter afsluttes der på mål.



Cruyff vending uden sparkefinte

Placere en markeringsbrik og med ca. 12-15 m afstand placeres rebounder. Spilleren starter med en bold ved brikken og dribler i god fart frem mod rebounden. Ca. 2 m før rebounderen laves en inderside aflevering ind på rebounderen. Spilleren får bolden retur og kontrollerer den med fodsålen og herfra udføres en Cruyff vending. Støttebenet placeres lidt foran bolden. Bolden rulles med fodsålen lidt bagved støttebenet og føres med indersiden bagom støttebenet. Afslutning: 1). Lave en yderside berøring og afslutte på mål; 2). Drible tilbage til udgangspunktet; 3). Aflevere med indersiden i tomt 3 mands mål placeret tæt ved udgangspunktet.