

# 1:1 I FIRKANT

## Rekvisitter:

1 bold pr. 2 spillere

4 kegler/toppe

## Beskrivelse:

- Spiller 1 afleverer bolden til spiller 2, som nu forsøger at komme forbi spiller 1 og dribble over dennes baglinje.
- Der skiftes ende og rollerne er nu omvendt.
- Husk at vejlede om: tyngdepunkt, retnings skift, temposkift.

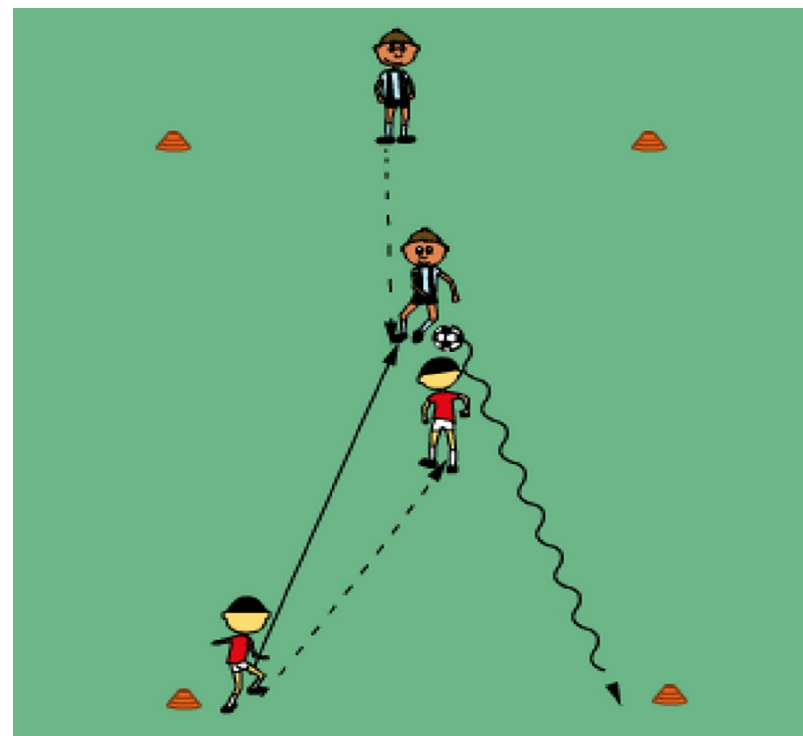
## Variationer:

- Brede/smalle firkant.
- Kortere/længere firkant.
- Tvungen fokus på bestemt finte.

## Formål—træningsmål:

- Driblinger, finter - retnings skifte, temposkifte
- Mange boldberøringer til alle.
- Konkurrence og glæde.

10-12 år



## ET GODT TRÆNINGSMILJØ:

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

