

Øvelse 1a



Fodbolde

Den røde og blå firkant er løberuter

Første øvelse minder meget om normal fodboldopvarmning. Den består af, at der er 7 personer der står ved hver sin fodbold i hvert sit hjørne af en stor og lille firkant (se rød og blå).

Den 8. person står på sidelinjen og starter øvelsen (og hele performance) ved at gå ind med den sidste fodbold i hånden til det spot, hvor der mangler en person i den yderste firkant (blå).

Når personen er nået til sit hjørne lægger den sin fodbold i hjørnet og sætter i løb og starter derved øvelsen for alle.

Yderste firkant løber mod uret (se pil).

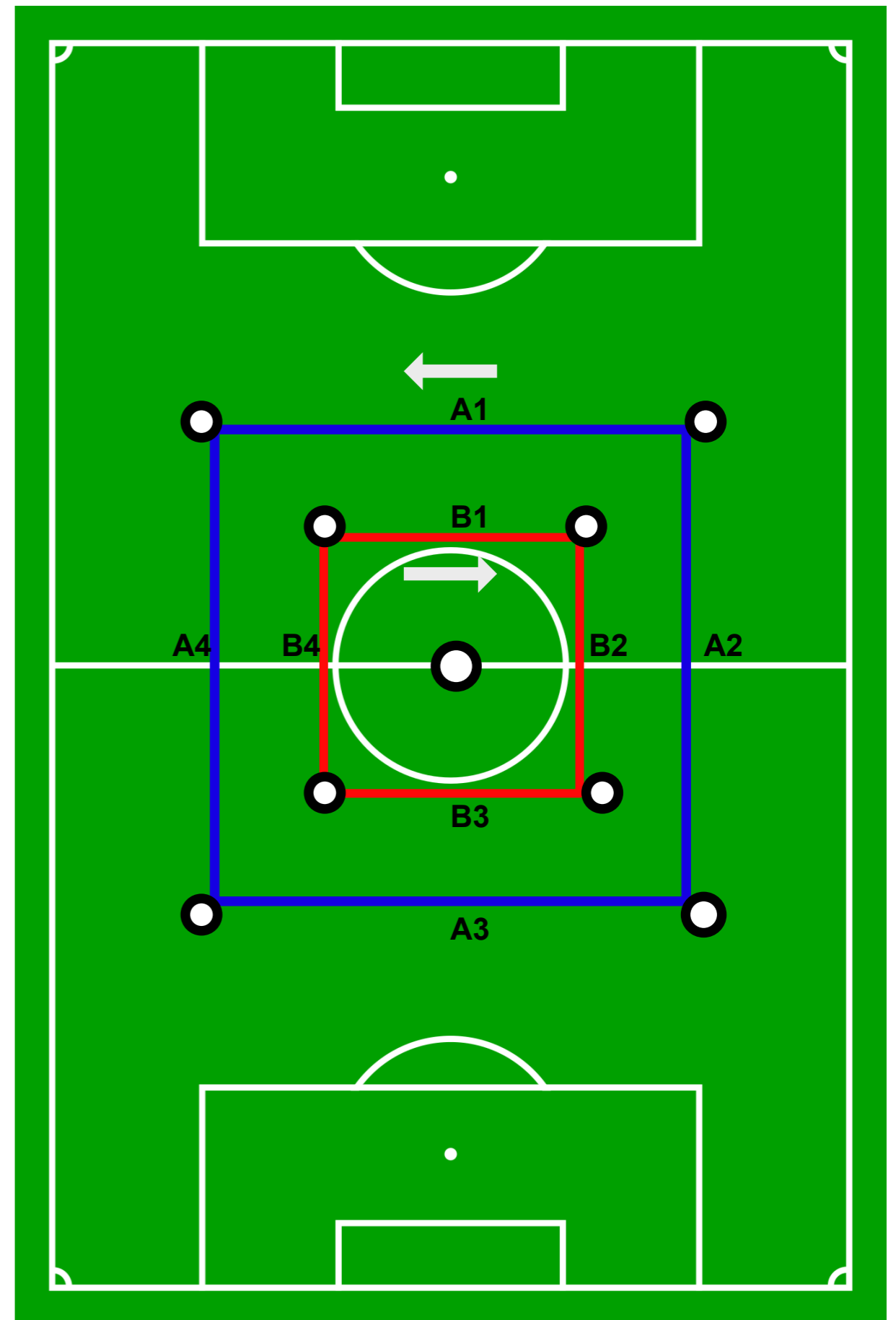
Inderste firkant løber med uret (se pil).

A1 og B1 er høje knæløftninger

A2 og B2 er sidelæns løb med ansigtet ud til nærmeste sidelinje (højre sidelinje)

A3 og B3 er spark i numsen

A4 og B4 er sidelæns løb med ansigt ud mode nærmeste sidelinje (venstre sidelinje).



Øvelse 1b - ydre blå firkant løb til straffesparksfelt og tackling i midten indtil de løber til inderste firkant og skifter firkant

○ Fodbold, der er aktiv i den her øvelse

△ Trekanter er stillestående spillere der 'tackler'

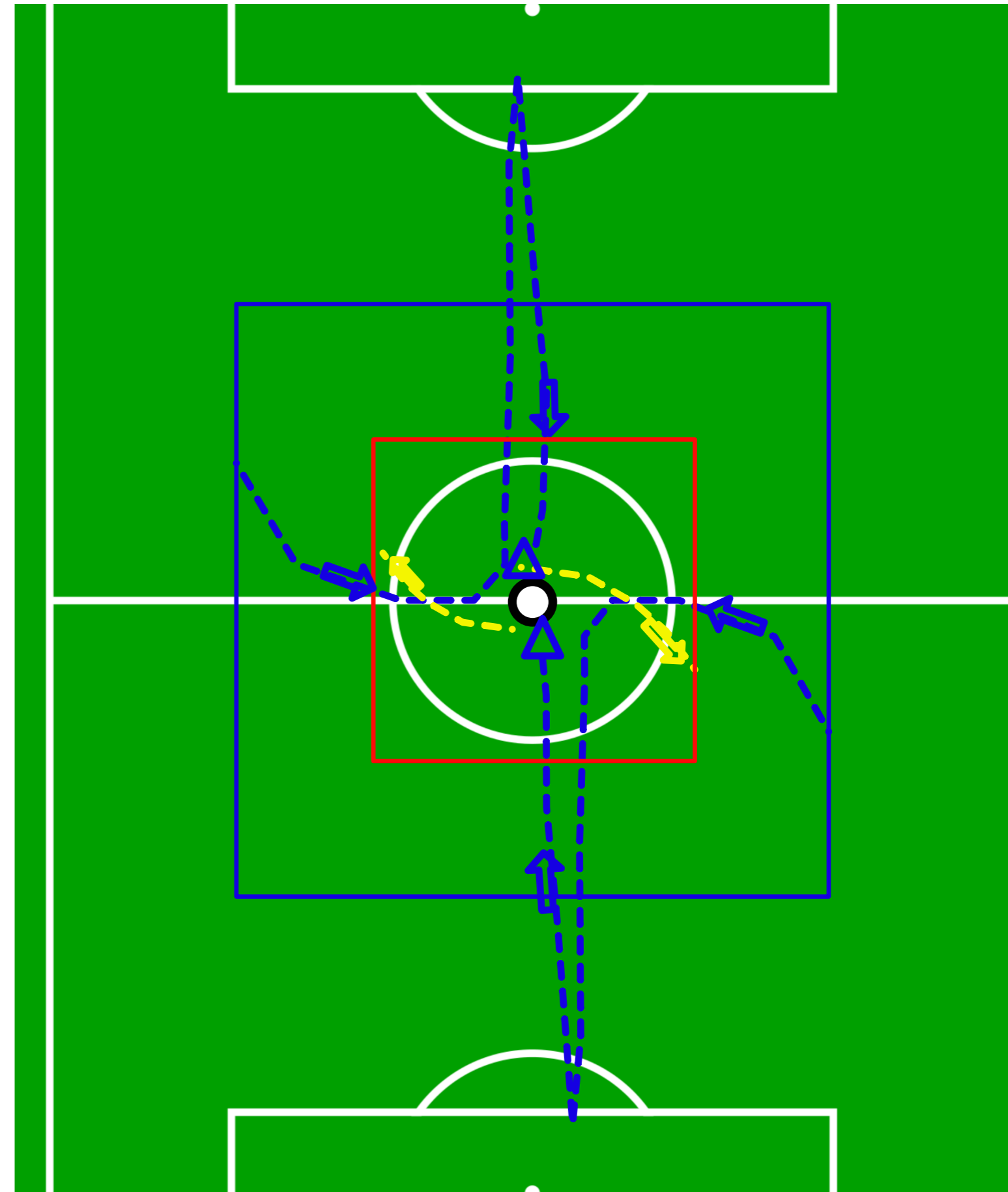
Den røde og blå firkant er løberuter

Øvelse 1b har stadig udgangspunkt i de to firkanter, men breder sig mere ud på hele banen.

Ved fløjt løber 2 fra den ydre blå cirkel og 2 fra den indre cirkel ud af firkanten. De 4 der bliver i den indre og ydre (røde og blå) firkant fortsætter med øvelserne fra øvelse 1a.

2 fra den ydre (blå) løber til venstre ind mod banen og svinger så af ved midten og løber til straffesparksfeltets kant hvorefter de vender tilbage til midten. Her ligger der en bold, som de 'tackler samtidig (de laver øvelsen synkront og rammer midten samtidig).

De tackler bolden igen og igen indtil de bliver udskiftet og løber derefter til venstre og ind i indercirklen. Udløbet er markeret med gul streg.



Øvelse 1b - indre cirkel løber ud til sidelinjen og forbi midten og skifter firkant

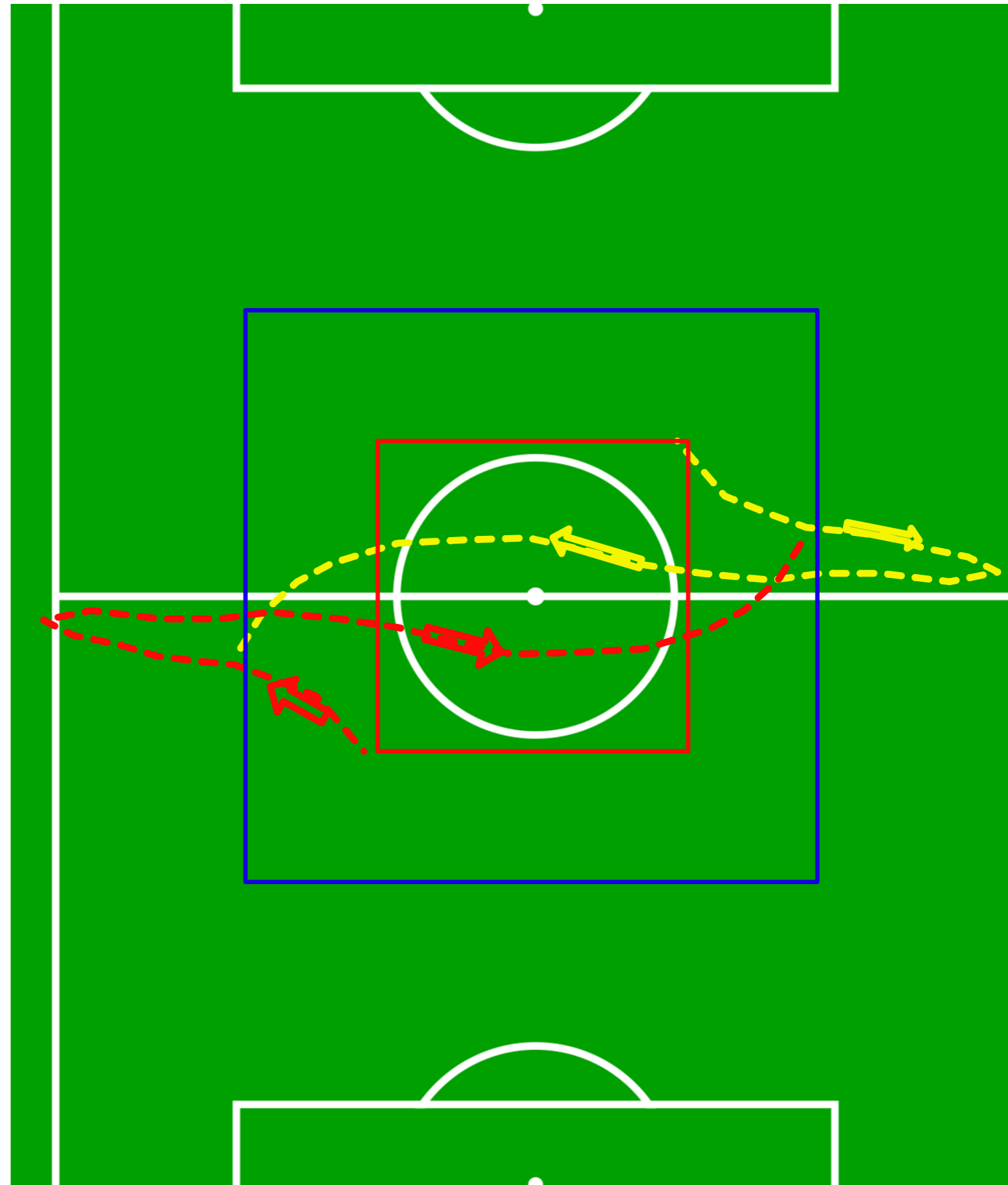
Foregår samtidig med forrige ark.

Gul linje er player 1 og rød linje player 2.


Ved fløjt løber 2 fra indercirklen mod sidelinjen. Når de når sidelinjen stopper de og tripper og kigger over højre skuldre for at se hvor langt den fra ydrecirklen er. Når de vender ved straffesparksfeltskanten, vender de og løber ind mod midten.


De løber højre om midten og løber ud i ydre firkanten og fortsætter øvelserne fra øvelse 1a


Øvelserne fortsættes til alle spillere har været igennem og når ud til deres oprindelig firkant igen



Øvelse 2 - for indre firkant

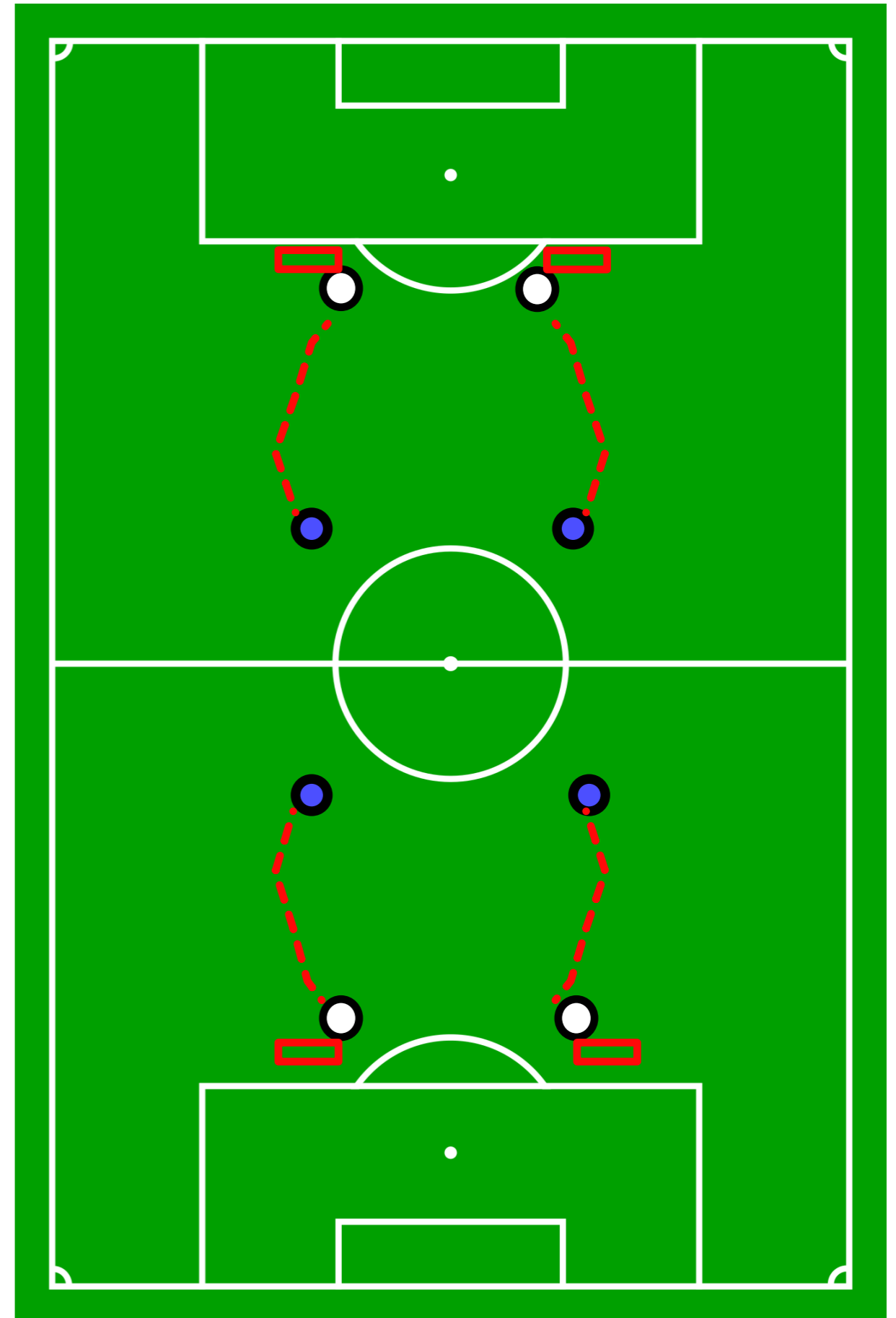
 Gammel placering af fodbold

 Ny placering

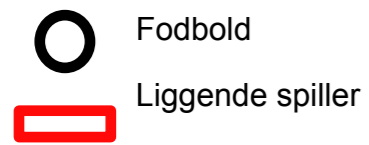
 Liggende player

Efter øvelse 1 er færdig fjøjtes der og de 4 fra inderfirkanten tager hver især en fodbold fra hvert hjørne af inderfirkanten og bringer den til kanten af feltet.

Her ligger de sig i en glidende tackling med bolden for enden af foden og gør klar til at 'tackle' (rød firkant).

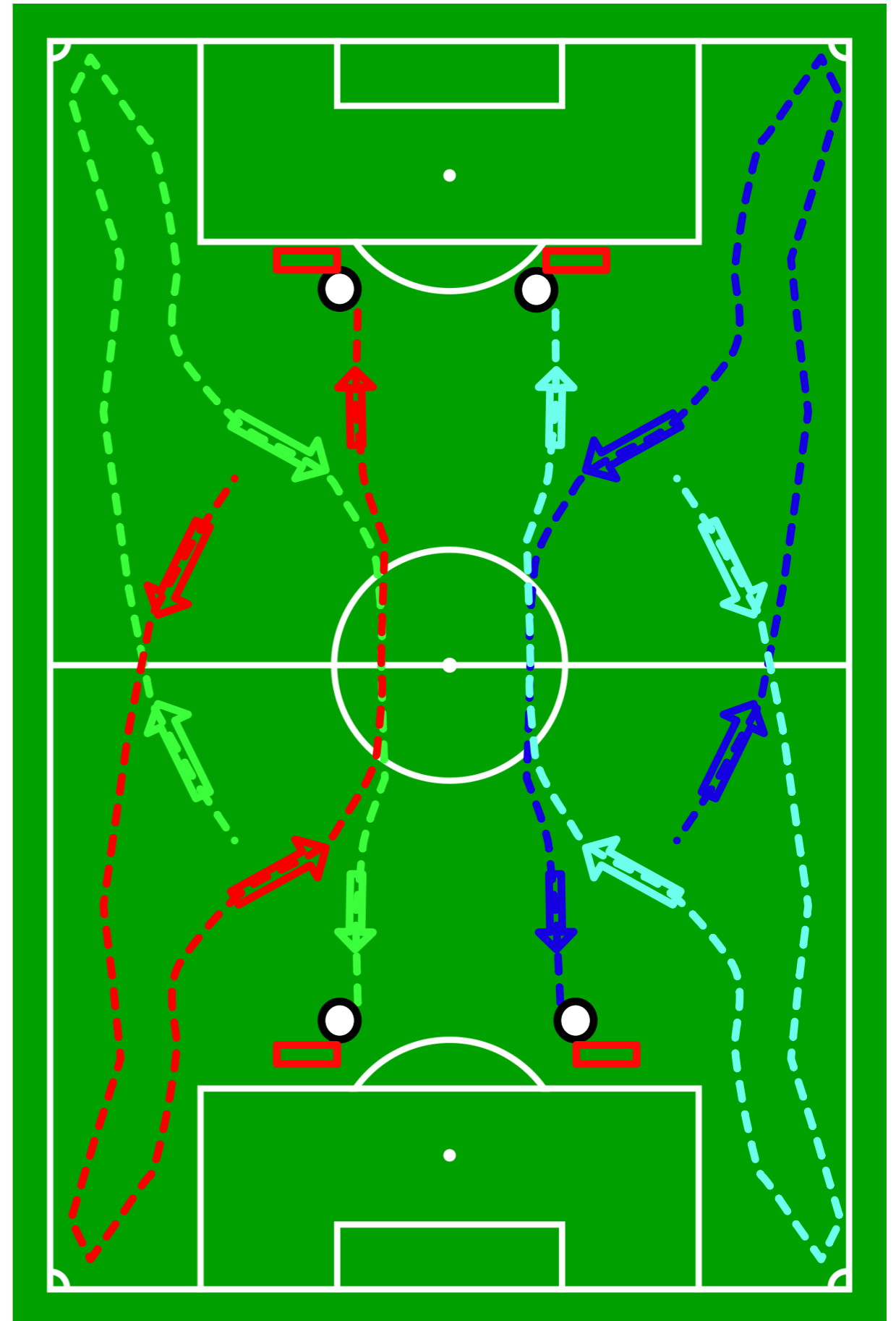


Øvelse 2 - for ydre firkant



Foregår samtidig med forrige ark

De 4 i yderfirkanten løber fra hvert sit hjørne (uden bold) mod modsatte banehalvdels hjørne af banen. Her vender de og løber tilbage over midtercirklen mod bolden der ligger stille ved enden af en fra inderfirkantens fod. De løber mod bolden og bliver 'tacklet' hvorefter de lander på jorden. Der er frispark!



Øvelse 3 - frispark, opbakning og mål?

- Fodbold
- △ Stillestående spiller
- Skydende spiller

Øvelse 3 er frispark og eventuelt mål eller ej og fejring eller ærgrelse efter. Spiller firkant gør bolden klar, lægger den til rette og træder nogle skridt tilbage til tilløb.

Her står spiller trekant klar og spiller firkant vender blikket mod spiller firkant og får øjenkontakt. Spiller trekant lægger hånden på firkants skulder og venter.

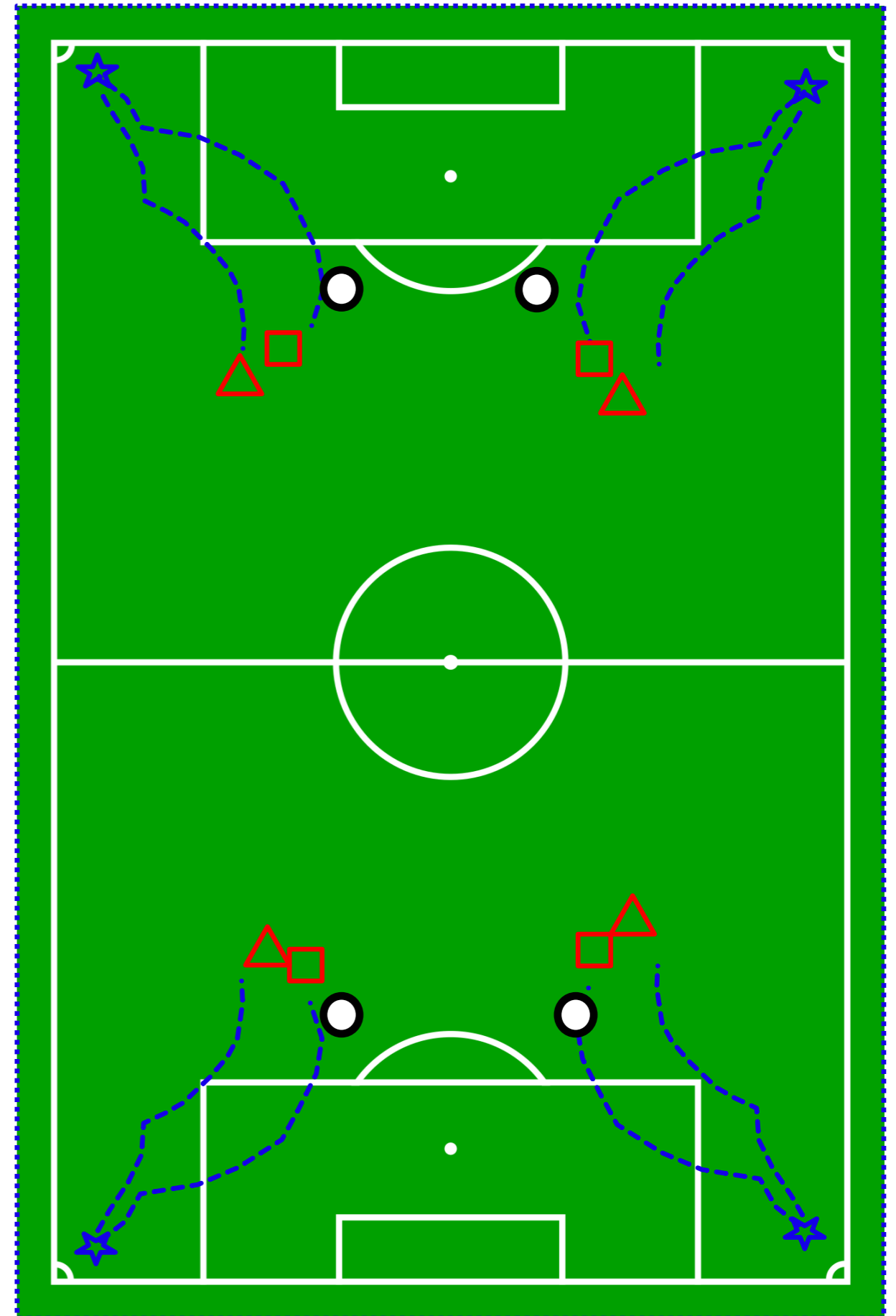
Når fløjten lyder efter en længere ventetid skyder firkant.

Hvis bolden rammer målet fejres det (se blå linje)

Firkant er den første til at løbe mod hjørnet og gestikulere. Trekant følger efter og løber mod firkant hvorefter de highfiver og krammer og drejer rundt sammen nogle gange i hjørnet (se stjerne).

Hvis bolden ikke går i mål traves der blot lidt rundt og ærgres.

Efter gentages øvelsen, men trekant og firkant skifter rolle så de begge får skudt.

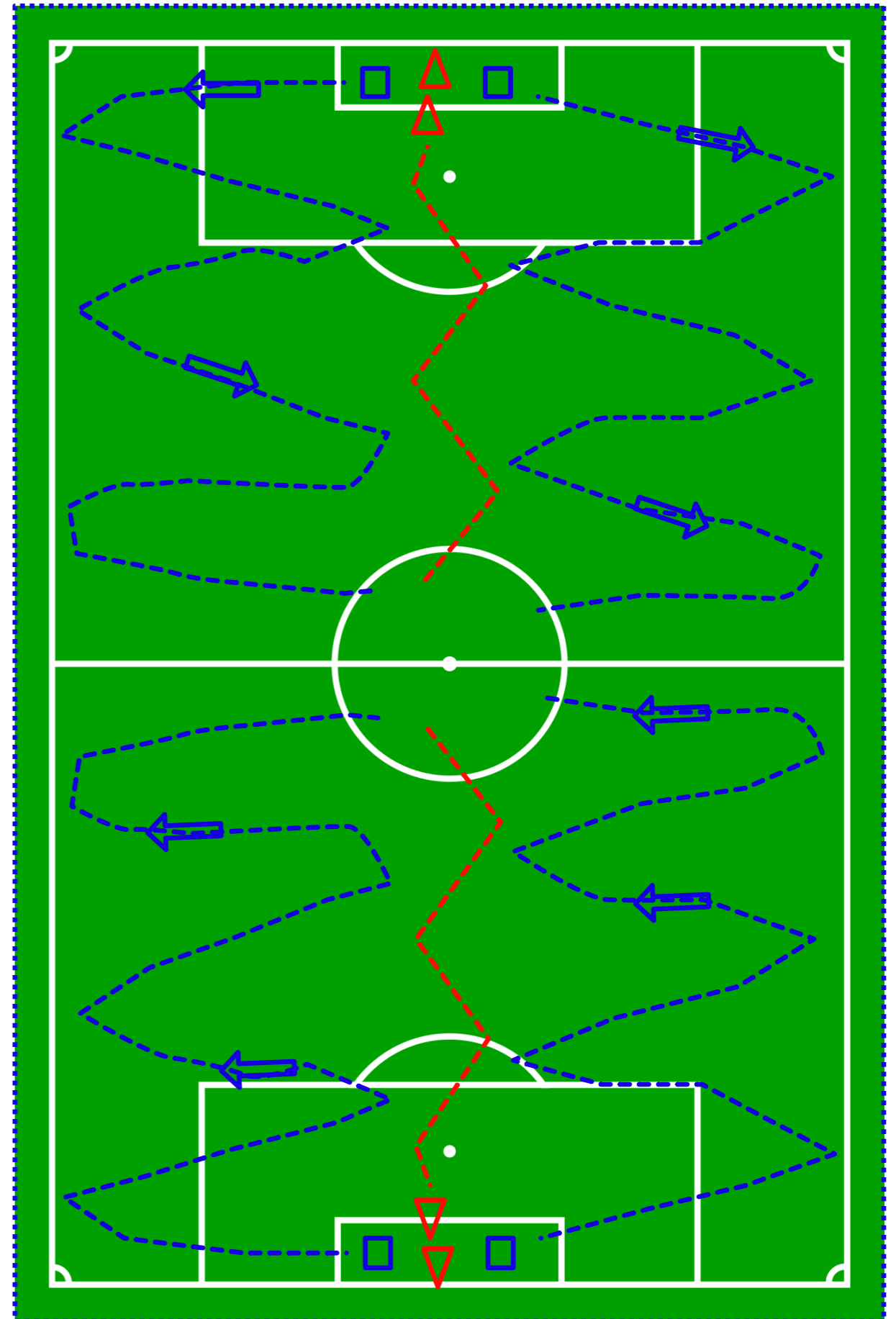


Øvelse 4 - indkast og løb - zig-zag

- Fodbold
- △ Spillere der imiterer et indkast
- Spurtende spillere

Øvelse 4 starter i hver sin ende af banen midt i målet. 2 af spillerne går sammen og laver indkast bevægelsen men uden at slippe bolden. De gør bevægelsen på samme tid i hver sin retning.

Imens løber firkanterne i hver sin side fra sidelinje og indtil gruppen. De løber mod dem, når de 'rammer' midten og følges ad, kan man sige.



Afslutning, hvordan går vi ud af banen?

 Spiller m. bold

 Spiller u. Bold

Øvelse 4 slutter med, at der står 4 spiller m. 2 bolde over for 4 spillere med 2 bolde på hver sin side af midterlinjen. Spiller u. Bold er højest sandsynligvis trætte efter forrige sprint.

Til træning finder vi ud af, hvordan vi forlader banen eller om vi skal lave en afsluttende øvelse.

