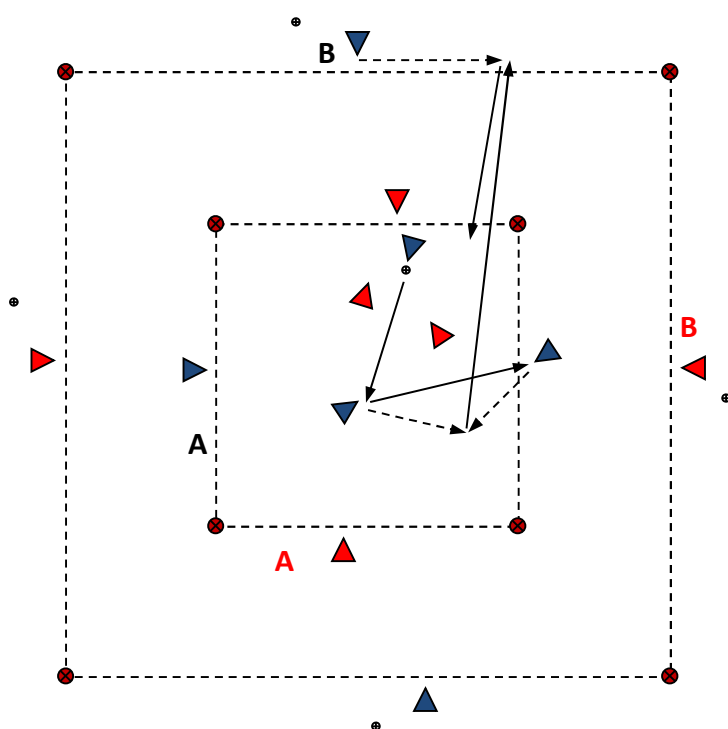


## Boldbesiddelse.

### Øvelse 1.

#### Aflevering ud og ind.



#### Organisation og forløb:

Inde i et 18 gange 18 meter stort kvadrat er der et 12 gange 12 meter stort kvadrat.

2 mod 2 i det inderste kvadrat.

På dette kvadrats sider står 2 spillere fra hvert hold (A)(Se diagram).

På det yderste kvadrat også 2 spillere fra hvert hold men forskudt i forhold til inderste kvadrat (B).

Der spilles 2 mod 2 med frit antal berøringer i midten.

Medspillerne på A kan bruges.

De har max 2 berøringer.

Hver aflevering fra midten til en medspiller på (B) og retur til medspiller i midten giver 1 point. B har max 2 berøringer.

Spillere på A må kun bevæge sig på deres linje –

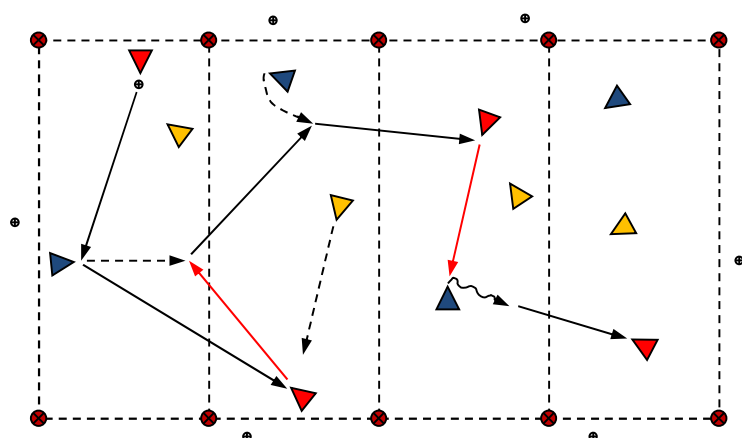
ikke angribe boldholderen, – kun forhindre afleveringer.

#### Fokus:

B skal frigøre sig fra A's skygge og tilbyde sig.

### Øvelse 2.

#### 4 gange 2 mod 1 fra område til område.



#### Organisation og forløb:

Et 20 gange 12 meter stort område inddeles i 4 lige store områder.

3 hold a 4 spillere med hver sin farve.

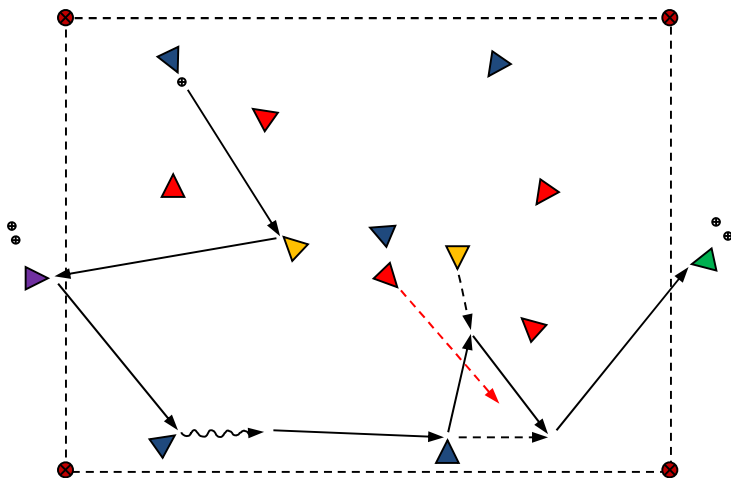
I hvert område 1 spiller fra hver sit hold.

Rød og blå spiller sammen mod gul.

I midterområderne frit spil og i yderområderne max 3 berøringer.

Erobrer en gul spiller bolden, fra fx en rød spiller, spiller gul sammen med blå.

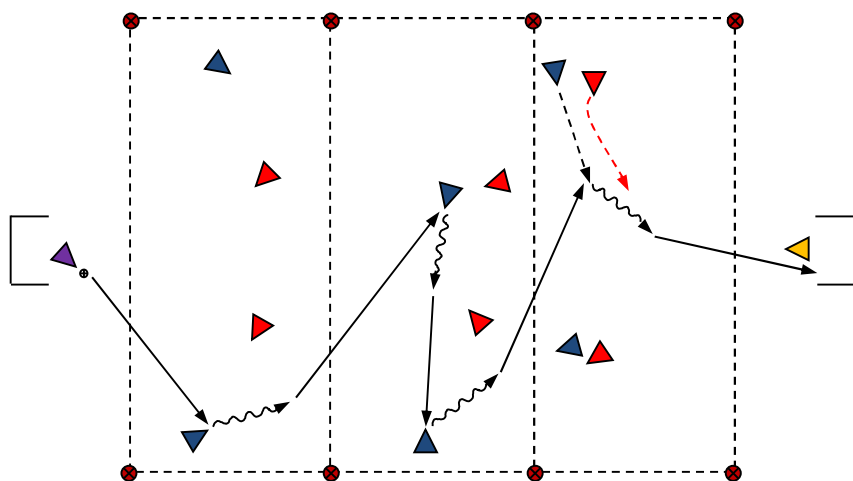
Spil gennem 10 områder uden boldtab betyder 1 minuspoint til undertalsholdet.



Øvelse 3.  
**Fra grundlinje til grundlinje med 2  
 neutrale spillere.**

**Organisation og forløb.:**

Et 36 gange 20 meter stort område.  
 2 hold a 5 spillere og 2 neutrale spillere.  
 På de to grundlinjer står to målmænd som  
 afleveringsstationer.  
 Spil fra målmænd til målmænd (= 1 point).  
 Målmændene kan under spillet bruges  
 som afleveringsmuligheder.  
 Kun flade afleveringer.



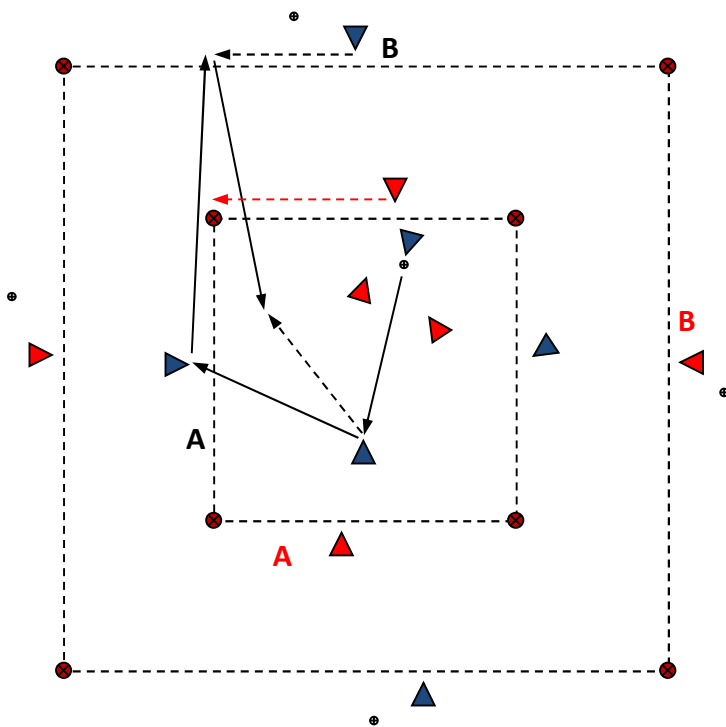
Øvelse 4.  
**Fra mål til mål gennem 3 områder.**

**Organisation og forløb:**

Et 36 gange 20 meter stort område, som  
 deles i tre lige store zoner.  
 5 meter bag grundlinjerne er et mål med  
 målmænd.  
 Der spilles 6 mod 6.  
 Spillerne fordeler sig med 2 i hvert  
 område, som de ikke må forlade.  
 På denne måde spilles der inklusiv  
 målmændene 3:2 i forsvaret, 2:2 i  
 midterzonen og 2:3 i angrebet.  
 Med flade afleveringer spilles hurtigt  
 gennem midten til angrebsspillerne med  
 efterfølgende skud på mål.

**Variation:**

Der må afleveres fra forsvars- til  
 angrebszone.



Øvelse 5.  
**Flere afleveringsmuligheder udad.**

**Organisation og forløb:**

Samme bane og samme fordeling af spillere som i øvelse 1.

Samme spil og regler som i øvelse 1.

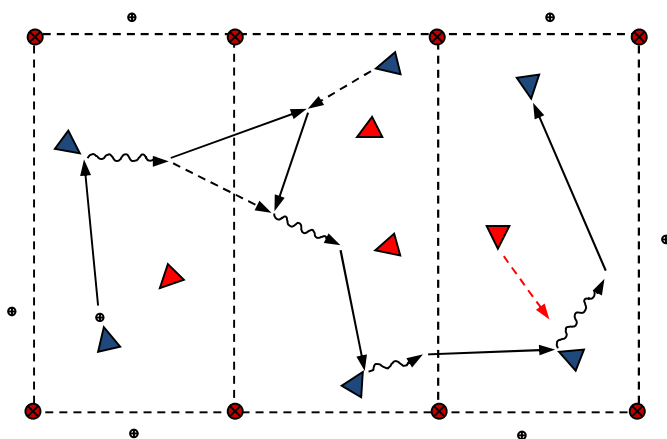
Nu må spillerne A også aflevere udad til spillerne B.

Denne aflevering må de to modstandere på A forsøge at erobre.

B behøver ikke at aflevere ind i midten, men kan aflevere til A.

A skal i så fald aflevere ind i midten.

Øvelse 6.  
**6 mod 4.**



**Organisation og forløb:**

Et 20 gange 12 meter stort område inddeles i 3 lige store områder.

Der spilles 6 mod 4.

Der spilles 2:1 i yderområderne og 2:2 i midten.

I midten frit spil.

En af de to spillere i yderområdet må dribble ind i midten, så der spilles 3:2.

Spilles bolden til det modsatte yderområde, skal han tilbage til oprindelige område.

Mistes bolden i yderzonerne bytter erobreren og boldtaberen hold.

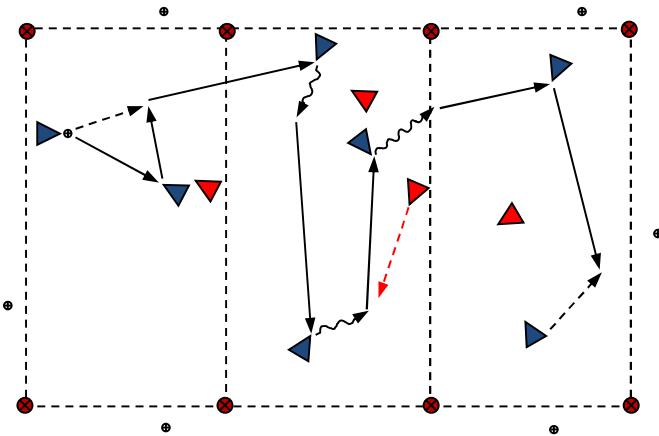
Boldtab i midten betyder, at de to par bytter roller.

**Fokus:**

Hurtigt trøjeskift; evt. har "de fire" vesten i hånden.

### Øvelse 7.

#### 7 mod 4.



#### Organisation og forløb:

Et 20 gange 12 meter stort område indeles i 3 lige store områder.

Der spilles 7 mod 4.

I yderområderne spilles 2 mod 1 og i midten 3 mod 2.

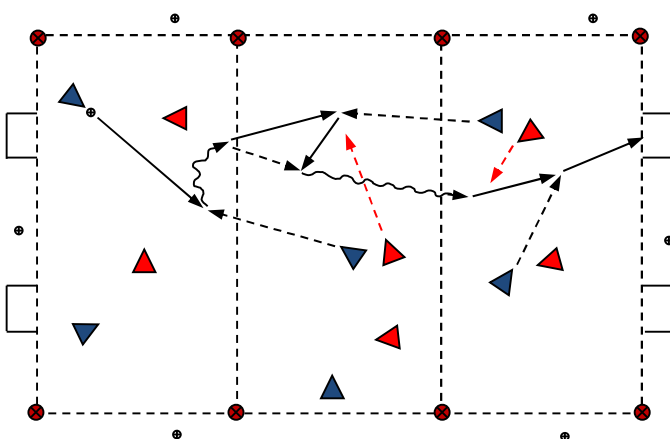
Frit spil i midten.

Ved boldtab bytter erobreren og taberen roller.

Fokus: Hurtigt skift ved boldtab.

### Øvelse 8.

#### Spil på mål uden målmænd.



#### Organisation og forløb:

Et 20 gange 12 meter stort område indeles i 3 lige store områder.

På grundlinjerne står 2 minimål.

Som udgangspunkt spilles 2:2 i alle områder.

Dog må en spiller på det opbyggende holds midterbane falde ned i opbygningszonen, så der spilles 3:2.

Når det sker, falder en fra angrebszonen ned på midten, så der stadig spilles 2:2 der.

Spilles bolden eller dribles der ind på midterzonen spilles der nu 3:2.

I angrebszonen må der kun være 2 angribere, så der spilles 2:2