

# 4:4 PÅ 5 MÅL

## Rekvisitter:

1 bold

14 kegler/toppe

Veste til halvdelen

10-12 år

## Beskrivelse:

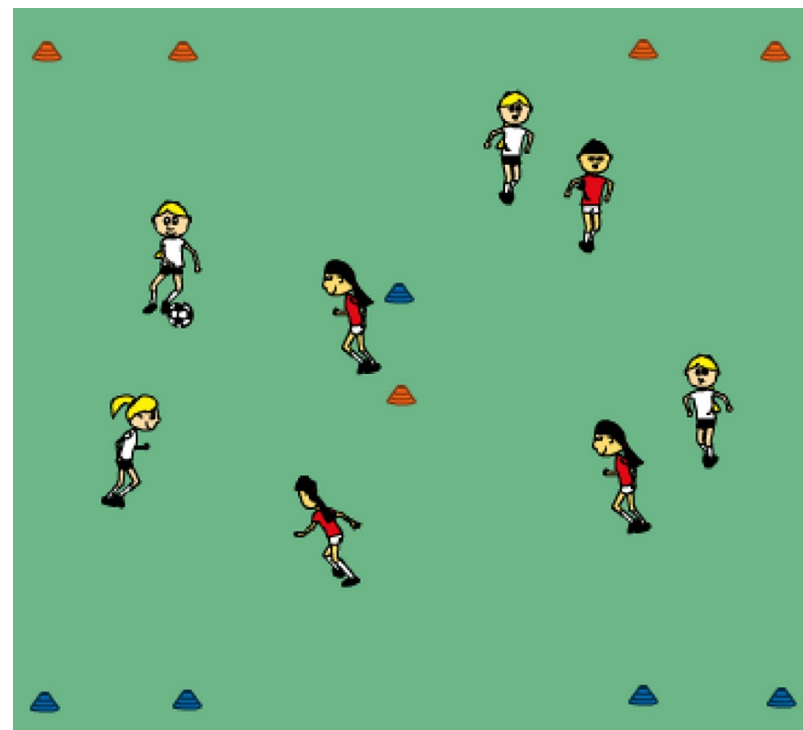
- Der spilles 4:4 på 5 mål, hvor hvert hold forsvarer 2 mål i egen ende samt et fælles mål i midten.
- Der spilles eks 5 minutter efterfulgt af pause: Hvad gik godt/skidt? Hvad skal ændres?
- Der spilles i alt 3 perioder og altså med 2 pauser til at lave nye aftaler.
- Vigtigt med spørgende træner i pauser.

## Variationer:

- Begrænsning i antal berøringer.

## Formål—træningsmål:

- Taktiske aftaler, overblik, spilforståelse.
- Mange boldberøringer til alle.
- Glæde.



## ET GODT TRÆNINGSMILJØ:

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

