



TRYGHED I NYE ØVELSER

Tryghed skaber for de fleste spillere optimal mulighed for læring. En metode til at skabe tryghed ved nye øvelser er at tage udgangspunkt i en kendt struktur og tilføje en ny variant.

Her er et eksempel med udgangspunkt i 'Det store Y' som er en meget anvendt øvelse i teenagefodbold.

Øvelsesbeskrivelse:

Der stilles kegler op som danner et Y. Spillerne deles i to grupper af fem til otte spillere. Spillerne fordeler sig, så der står én spiller i hver af spidserne i Y'et (mellem de to kegler). En spiller placerer sig ved keglen i midten af Y'et. De resterende spillere placerer sig med hver en bold i bundet af Y'et.

Spiller A starter med at lave en pasning til spiller B og løber herefter ud til højre og modtager bolden igen fra B. Spiller A laver en ny pasning til spiller C, der står ved keglen i spidsen af Y'et. Spiller C dribler ned til rækken af de øvrige spillere i bunden af Y'et.

Spiller A stiller sig nu ved keglen i midten, og spiller B stiller sig på spiller C's plads i spidsen af Y'et ved keglen. Spiller E går frem i rækken og starter nu øvelsen med at spille en pasning op til spiller A, der lægger bolden af til venstre til spiller E. Spiller E laver en ny pasning til spiller D, der står ved keglen i den venstre spids af Y'et. Øvelsen fortsættes.

Øvelsen kan udbygges på flere forskellige måder. Pointen er, at spilleren lærer den grundlæggende øvelse og befinder sig mere trygt i træningen. Når der bygges på, vil de nye elementer ikke virke så uoverkommelige.

Et eksempel på variation:

Spiller A starter med at lave en pasning til spiller B, som vender og spiller op til spiller C. Han spiller nu bande med spiller B, før han dribler tilbage til bunden af Y'et. Spiller A stiller sig nu ved keglen i midten, og spiller B stiller sig på spiller C's plads i spidsen af Y'et ved keglen. Spiller E går frem i rækken og starter nu øvelsen med at spille en pasning op til spiller A, som vender osv.