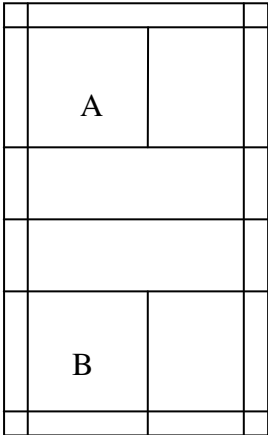


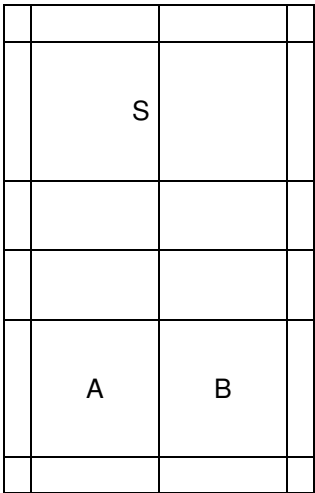
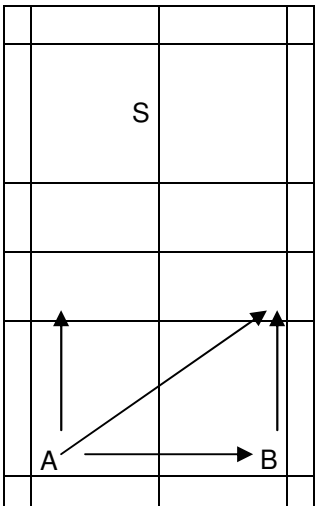
I denne måneds nyhedsbrev vil jeg komme med inspiration til den daglige træning.

”**Kig væk**” træning kalder jeg det – eller arbejde med **splitvision**. Det der kendetegner gode spillere, er at de har øje for både bolden og modstanderen på samme tid. De deler synet op i to (splitter deres vision). Øvelserne starter formelt og bliver efterhånden mere og mere funktionelle (mere spillignende)

Formål:

Vænne spillerne til at fokusere på mere end en ting → holde øje med bolden og modstander, samtidig med at de bevæger sig til slagstedet.

	Beskrivelse
1	Gå rundt på afgrænset område med en bold liggende på ketsjeren. Undgå at støde ind i de andre spillere, samtidig med at bolden bliver liggende på ketsjeren.
2	Samme som øvelse 1, dog må stregerne i hallen ikke betrædes.
3	Lav en forhindreingsbane i hallen eller på en badmintonbane – brug fantasien mht. rekvisitter: stole, der skal kravles over eller under, hulahop ringe, tæppefliser, kegler, bænke. Forhindreingsbanen skal gennemføres med bolden liggende på ketsjeren som i øv. 1. Start evt. med at samle bolden op fra gulvet med ketsjeren og slut med at sætte bolden fast på netkanten. Banen kan evt. gennemføres på tid, hvis der ønskes et konkurrenceelement.
4	Bevæge sig igennem koordinationsstigen (Nuuk og Qaqortoq har disse stiger), mens du har bold på ketsjer eller spiller bolden i luften.
5	To mands øvelse: en spiller skyder bolden op i luften – mens bolden er i luften, skal spiller kigge på makker, som viser et antal fingre. Spiller skal fortælle hvor mange fingre, makker viser, samtidig med at spiller jonglerer med bolden. Jo højere bold skydes op i luften, jo længere tid er der til at kigge på fingre.
6	To mands øvelse – to ketsjere, en bold. De to spillere skiftes til at ramme bolden og efter hvert slag klapper de hinanden i hænderne.
7	Som øvelse 6 – dog med hver sin bold.
8	Jægerfangeleg. Alle deltagere har bold på ketsjer. Jæger skal røre en af de andre eller evt. kaste bold på en med ”forkerte” hånd. (Har ekstra bold i hånden) Evt. med en straf hvis bolden tabes.
9	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; flex-grow: 1;"> <p>A = spiller. A spiller med B. B laver clear og drop, A spiller hele tiden lange bolde tilbage til B på en halv bane. Hver gang A har slået til bolden viser C et antal fingre, som A siger. Jo mere presset A bliver, jo sværere bliver det for A. C kan også stå inde på banen ved siden af B.</p> </div> </div>

10		<p>3 spillere sammen - spiller med to bolde. Jo fladere spil, jo sværere bliver det. Den ene bold spilles hele tiden mellem A og S, den anden bold spilles hele tiden mellem S og B. Meget god idé at have ekstra bolde klar i hånden.</p>
11		<p>”Ram modstanderen” S skal skiftevis spille bolden <u>til</u> A og B. A og B bevæger sig efter hvert slag hen til et nyt hjørne, således S skal se, hvor han skal spille bolden hen. Jo senere A og B flytter sig hen til et nyt hjørne efter deres slag, jo sværere er det for S. A og B kan stille sig i hvilket som helst af de fire hjørner.</p>

Har du spørgsmål til øvelserne er du velkommen til at kontakte mig på mail: bn@topdirect-dba.dk

Rigtig god fornøjelse!

Bjarne Nielsen