

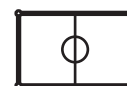
15-20 MINUTTER



6 - 9 SPILLERE



6- 11 ÅR



10 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er god til træne præcise pasninger. Spillerne skal forsøge at ramme hinandens kegler. Hvis de rammer modstanderens kegle får de 1 point. Øvelsen kører 2 minutter og spilleren med flest point - vinder.

Efter hver runde, skal vinderen rykke den ene vej og taberen den anden vej. Derfor kommer navnet Superliga, da banen i den ene ende hvor vinderne rykker hen hedder Superliga og banen i den anden ende hedder serie 6.

Lav eventuelt runder hvor spillerne kun må bruge deres udviklingsben, eller lad det gælde 3 point hvis man rammer modstanderens kegle med sit udviklingsben.

FOKUSPUNKTER

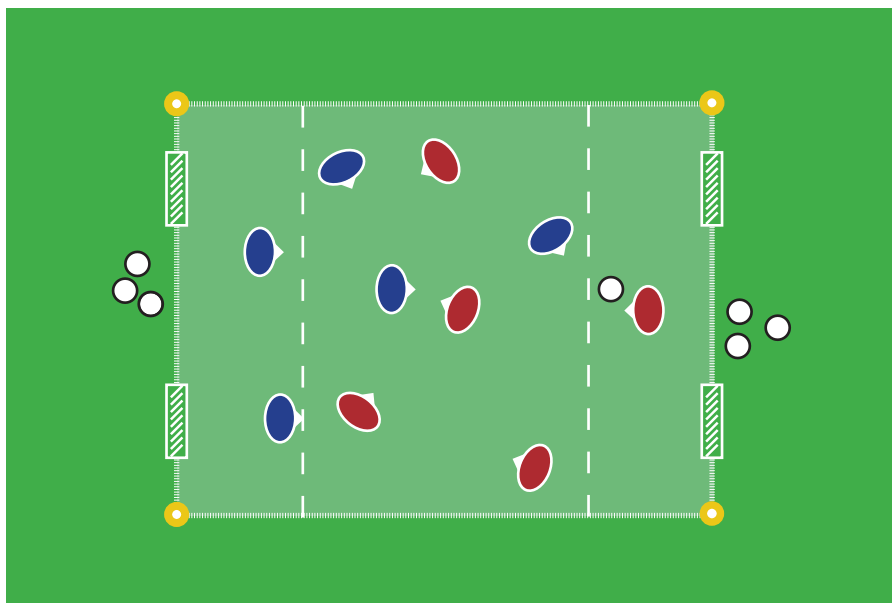
- Støttefod peger over mod modtager
- Fart i pasningen
- Låst fodled

DIFFERENTIERING

- + Lave banen længere
- + Pasning med udviklingsben
- + Man skal sparke til en bold i bevægelse
- - Lave banen kortere

KONKURRENCE

- Hvem vinder i superligaen i sidste runde?



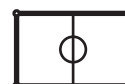
15-25 MINUTTER



6 - 10 SPILLERE



7- 15 ÅR



20 - 25 METER

BESKRIVELSE

Øvelsen ligner en klassisk kamp, men den spilles med fire tremandsmål (eller keglemål) Spillerne skal ind i scoringszonen for at score. Hvis bolden kommer ud af spil startes bolden nede fra egne mål.

Det er vigtigt at slutte træningen af med, at spillerne kan få lov at spille lidt frit, men hold altid fokus på de ting i lige har trænet i tidligere øvelser.

Undgå så vidt muligt at stoppe spillet, men coach spillerne undervejs i øvelsen. Kommer der dog et eksempel på det i lige har trænet er det en god ide at stoppe spillet og spørge spillerne om de så, hvad der skete? Den grå linje er 'scoringszonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Husk at kamp er sjovt og spillerne elsker at give den gas til sidst i træningen. Det er samtidig et godt tidspunkt at træne gode vaner som at spille bolden op nedefra, samt at træne positioner og roller, så udnyt det!

FOKUSPUNKTER

- Fokuspunkter fra træningen
- Spil bolden op nedefra
- Turde lave finter og øve sig
- Fede jubelscener efter scoring

DIFFERENTIERING

- + Lave bane eller scoringszone mindre
- + Maks tre berøringer
- - Lav scoringszonen større
- - Indsæt joker (kun med dem som har bold)

KONKURRENCE

- Klassisk kamp
- Finte eller god dribling tæller 3 mål