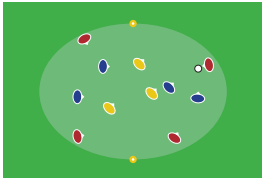
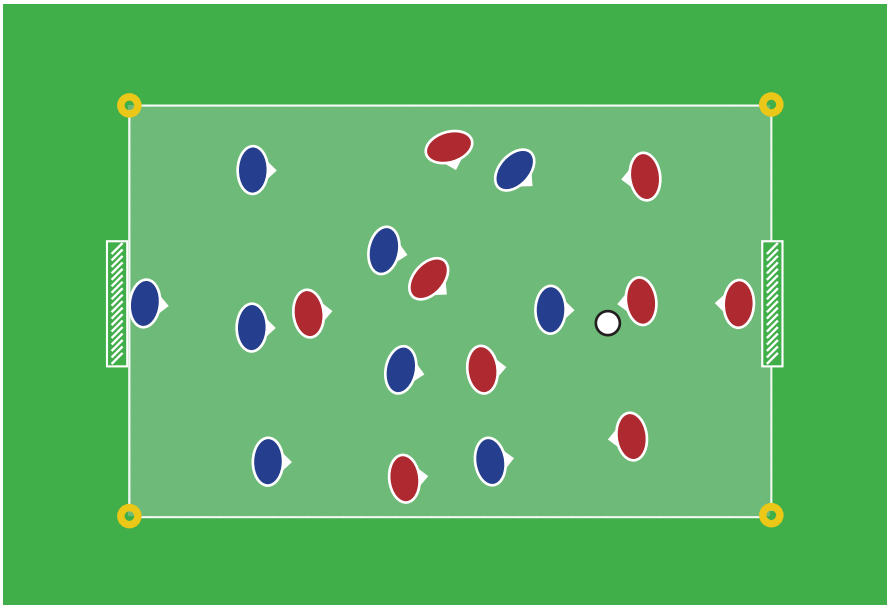


U15 // PROGRAM B

TID	ØVELSE	FOKUSPUNKT	ANTAL	DIFFERENTIERING
1 10-20 min.	 <p>Kant xxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fart i pasninger Spil på fjerne ben 	8-20	<ul style="list-style-type: none"> + Mindre bane - Større bane
2 15-20 min.	 <p>Guardiola xxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pasninger Skabe vinkler 	6-18	<ul style="list-style-type: none"> + Maks antal berøringer - Alle jokere må bevæge sig frit
3 20-25 min.	 <p>6 v 6 + 3 xxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> Orientering Åbne op i kroppen Ud af skyggen 	12-18	<ul style="list-style-type: none"> + Maks antal berøringer - Større bane
4 15-20 min.	 <p>5 v 5 med bander xxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ud af skyggen Bevægelse Positionering 	12-20	<ul style="list-style-type: none"> + Maks antal berøringer - Tilføj joker
5 15-30 min.	 <p>Kamp xxxxxx</p>	<ul style="list-style-type: none"> Fokus fra træning Spil bolden op 	12-22	<ul style="list-style-type: none"> + Kun scoring efter aktiv 1. berøring - Indsætte joker



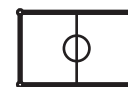
15-30 MINUTTER



8 - 22 SPILLERE



6 - 18 ÅR



X - X METER

BESKRIVELSE

Øvelsen er en klassisk kamp. 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 ikke 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?

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!

Banens størrelse afhænger af det antal spillere man har til rådighed.

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