

U15 – uge 6 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

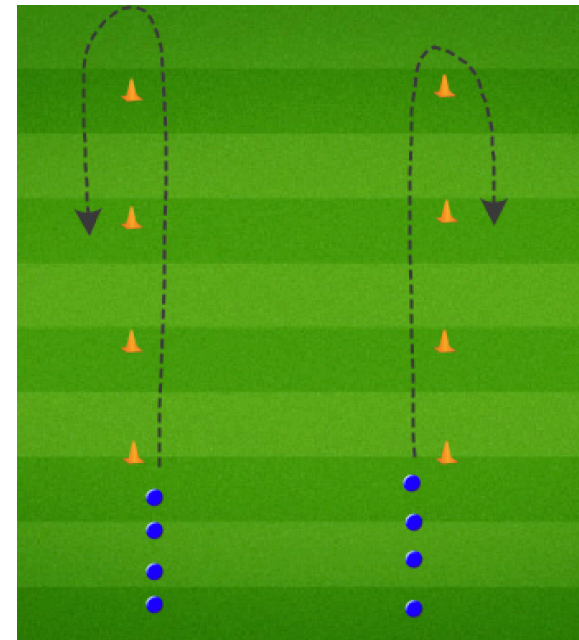


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
6	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal) Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	Fysisk	Moderat intensitet	Større spil med mange løb for medspillere omkring boldholder



Opvarmning – 15 min: FIFA 11

1. Almindeligt løb
2. Lysken ud
3. Lysken ind
4. Sidestep i cirkel om makker (rundt om makker mellem kegler)
5. Skulder mod skulder (hop op og sæt skulder mod makker)
6. Frem-tilbage løb (lav fire løb > lav, moderat, højt, sprint)
7. Udstrækning
8. Afslut med udstrækning



Spillestil + teknik 25 min: Spil i vinkler og spilvendinger

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

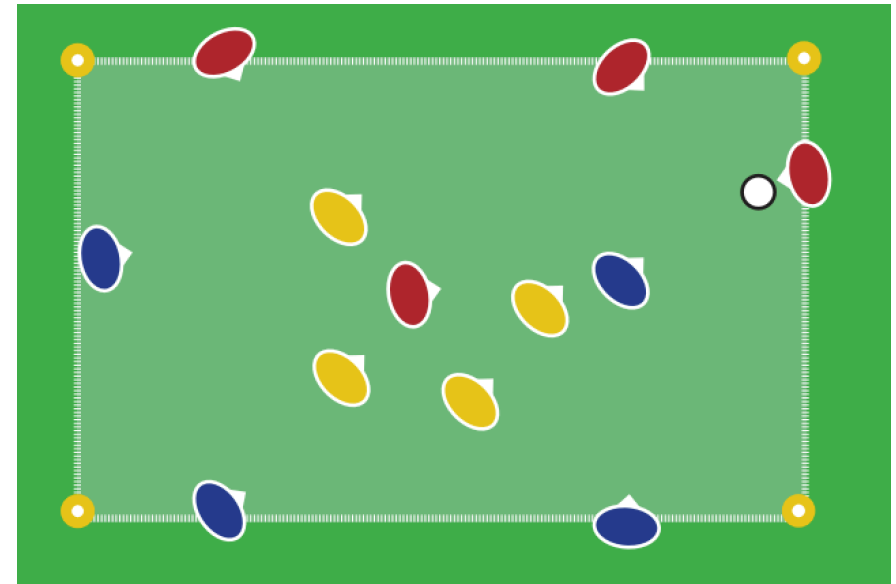
Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab.

For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver

eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.



Fokuspunkter

- Støttespil > spil i vinkler
- spilvendinger
- korte og lange indersidepasninger, aktiv 1. berøring

Spilintelligens 25 min: Spilvendinger, skab og udnyt overtal

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne possession for det boldbesiddende hold. Der spilles 7v7 fra feltet til midten i hele banens bredde (68 x 36 meter) og hvert hold forsvarer 2 små mål i hver sin ende samt et fælles keglemål i midten af banen.

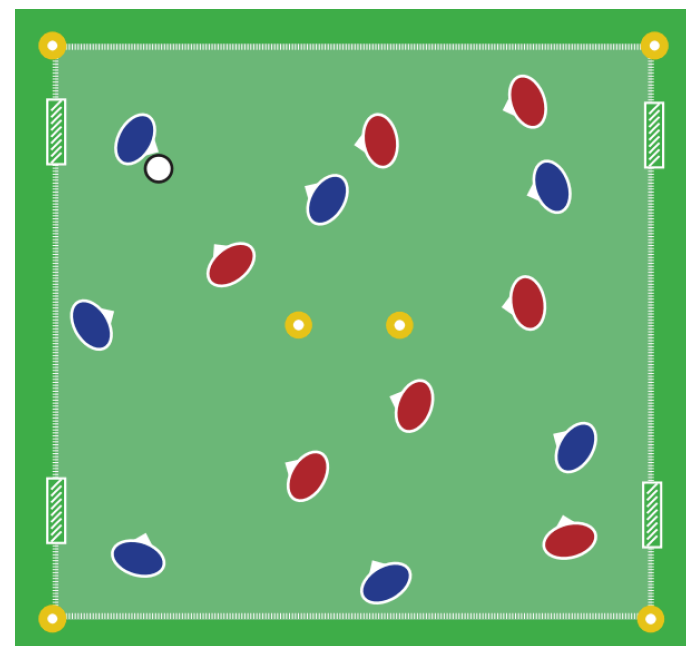
Der er frit spil, men en god indgangsvinkel kan være at lade hvert hold selv vælge deres egen tilgang til at løse spillet. Undervejs kan der indlægges små pauser, hvor holdene får mulighed for at justere – og gerne under kyndig supervision af træneren, som måske stiller de helt rigtige spørgsmål uden at komme med svarene. Ved små indlagte pauser bør træneren ikke blande sig for meget, når spillet kører. Husk at holde fokus på de ting som lykkes for spillerne og ikke det som ikke lykkes. Den positive tiltang kan booste udviklingen.

Instruktionsmomenter

Ved at man kan score på keglemålet i midten motiveres spillerne til at lave spilvendinger. Når der laves spilvendinger, er det vigtigt at der hurtigt sideforskydes, så der kan skabes numerisk overtal og mål. Opstil både blå og rød i en 4-2 formation.

Fokuspunkter

- spilvendinger > flyt bolden væk fra pres
- skab og udnyt overtal (numerisk overtal)
- spil i vinkler



Spilintelligens 25 min: Spilvendinger til at skabe og udnyt overtalssituationer

Beskrivelse

Der spilles 7 offensive (rød) mod 5 defensive (blå) + keeper på en halv bane.

De offensive spillere skal score på 11-mandsmålet. Hvis offensive spillere scorer på indlæg efter at have spillet ud i frimærket tæller scoringen dobbelt.

De offensive spillere har fokus på at fastholde bolden og være tålmodige i deres opbygningsspil. De skal flytte forsvaret gennem spilvendinger og se om de kan skabe et overtal i den ene side. Erobrer de defensive spillere bolden skal de forsøge at score på et af de to 3-mandsmål på midterlinjen (placeret i siderum/halvrum).

Der spilles med hjørnespark, indkast og offside (normale regler).

Fokuspunkter

- spilvending
- skab og udnyt overtalssituationer ved at lave hurtige spilvendinger

Progression

Offensive spillere må kun tage 3-4 berøringer.

