

U15 – uge 6 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

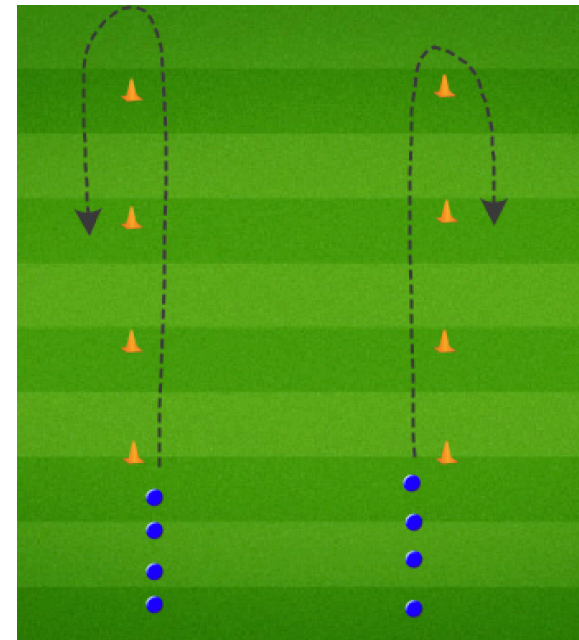


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
6	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal) Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Aerob træning ved høj intensitet



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.

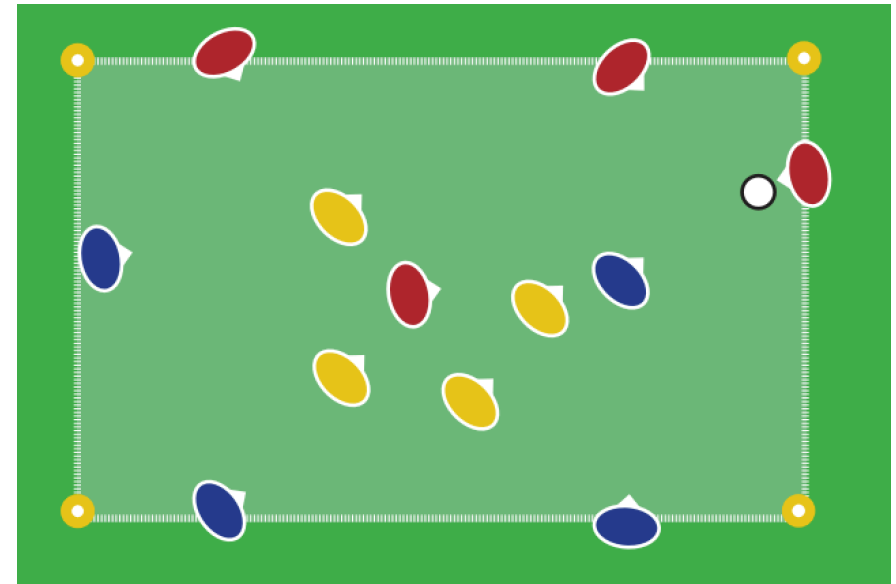
Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab.

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.

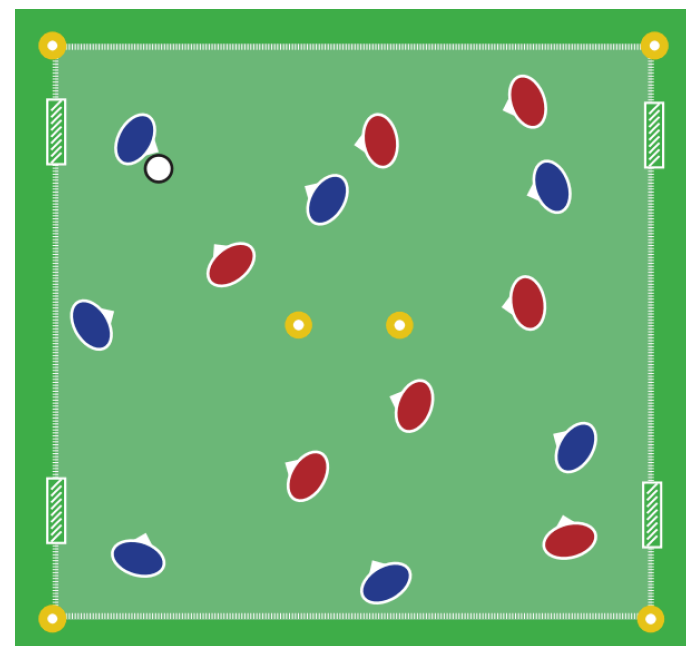
Der er frit spil, men en god indgangsvinkel kan være at lade hvert hold selv vælge deres egen tilgang til at løse spillet. Undervejs kan der indlægges små pauser, hvor holdene får mulighed for at justere – og gerne under kyndig supervision af træneren, som måske stiller de helt rigtige spørgsmål uden 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: 4v4 højintensiv intervalspil

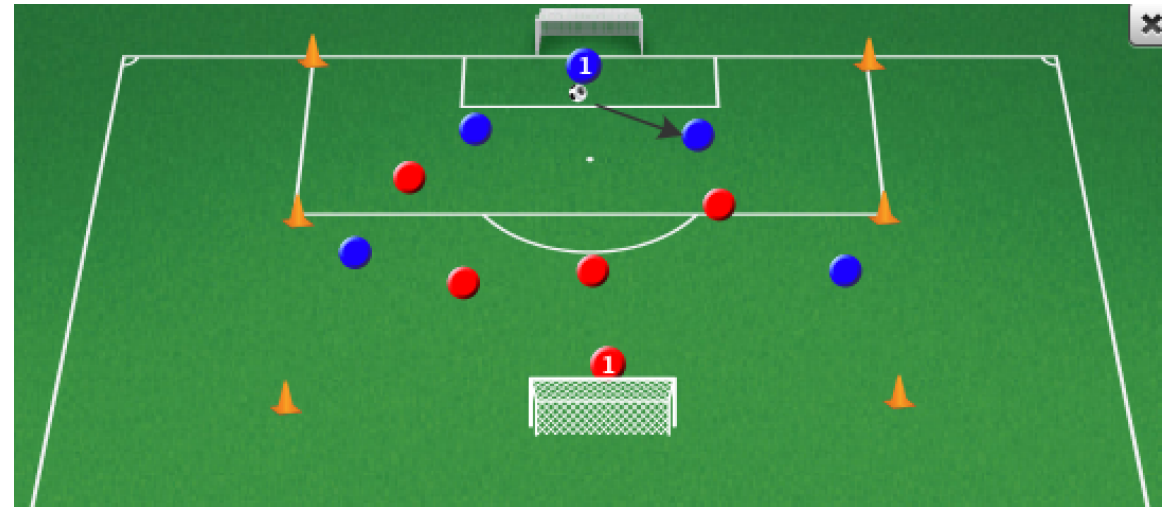
Beskrivelse

Der spilles 4 mod 4 på to mål med keepere.

Banen er målfeltets bredde (11-mands) og to gange målfeltets længde.

Det køres som intervalspil med 1,5 minutters aktivitet og 1,5 minutters pause.

Der må først scores når bolden er over midten.



Fokuspunkter

- høj intensitet
- hold bolden central og afslut når det er muligt

Formål

Aerob træning ved høj intensitet, mål evt. puls og tjek hvor spillerne ligger ved at måle puls ved hals - tæl i 10 sekunder og gang med 6, spillerne skal ligge på ca. 80% af deres maksimale puls (divider 80% af deres makspuls med 6 så de ved hvor mange slag de skal have på 10 sekunder)