

# U15 – uge 8 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

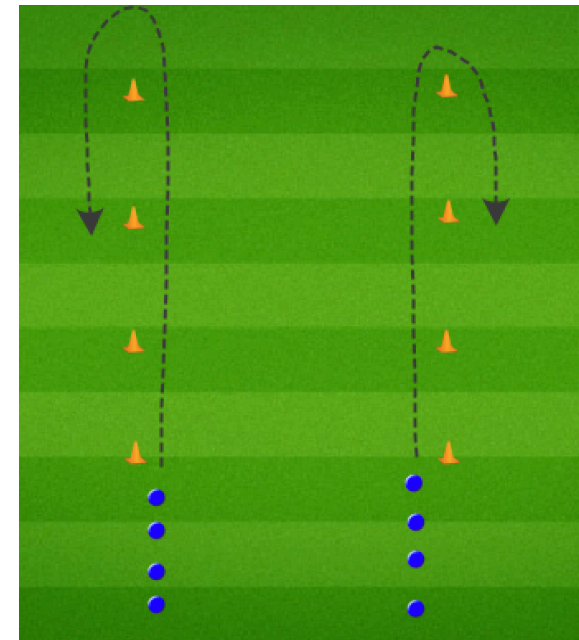


| Uge | Curriculum        | Tema                            | Træningsprincipper   |
|-----|-------------------|---------------------------------|--|
| 8   | Spillestil        | Fase 2                          | Modsatrettede bevægelser   |
|     | Spilintelligens   | Fase 2                          | Spil og løb > løb i frie rum når bolden er spillet<br>Spil på bevægelse + spil i vinkler<br>Modsatrettede bevægelser |
|     | Teknisk           | Pasninger<br>1. berøring        | Korte og lange indersidepasninger<br>Aktiv 1. berøring   |
|     | Spillestilsudtryk | Spilstyrende<br>Teknisk dygtige | Boldbesiddende<br>Få berøringer og pasninger langs jorden  |
|     | Fysisk            | Høj intensitet                  | Intervalspil med mange boldberøringer  |



## 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



## Spilintelligens og spillestil 25 min: Spil og løb i vinkler og modsatrettede bevægelser

### Beskrivelse

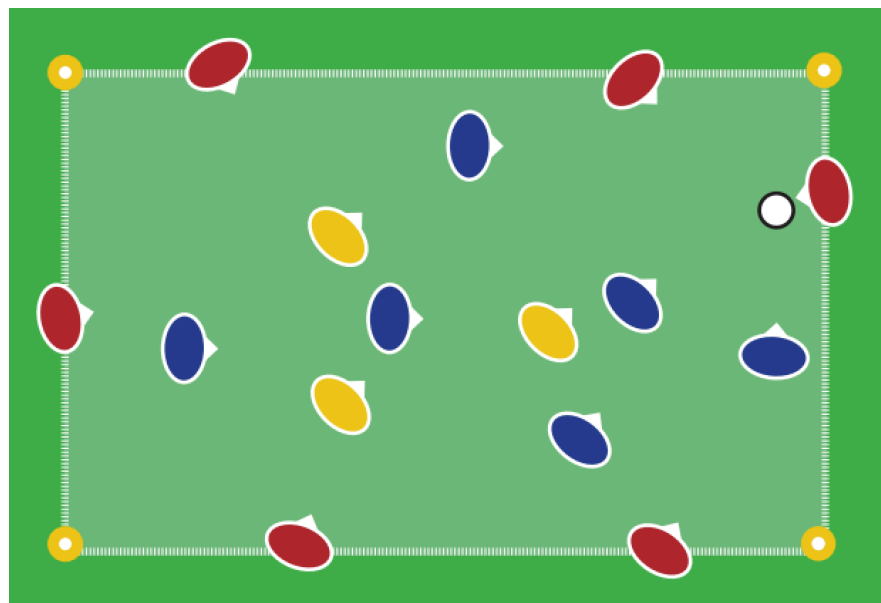
Banen er 20 x 40 meter.

Øvelsen er egnet til at træne possession for det boldbesiddende hold.

Der spilles 6v6 med 3 jokere på en aflang bane ca. 30x50 meter. Det boldbesiddende hold positionerer sig på kanten af firkanten med én i hver ende og 2 på hver side, mens de 3 jokere tager position i midten af banen. Det pressende hold starter i midten af firkanten og presser derfra.

Der spilles med omstilling, hvor rollerne bytter ved erobring, og det nye boldbesiddende hold skal indtage deres positioner, mens der kan genpresses fra det hold, der tabte bolden.

Positionerne minder om det færdige spil (1 stopper, 2 backs, 2 kanter og en angriber med 3 midtbanespillere som jokerne). De er udgangspunkter, men må gerne være fleksible.



### Instruktionsmomenter

Ved bolderobring (omstilling) sørg for at komme ud og stå bredt/dybt på siderne og få de tre jokere i midten.

Jokere kan søge ud og bytte med en spiller på kanten, mens kantspilleren eller andre spillere kan søge det rum, som jokeren efterlader (modsatrettede bevægelser).

### Fokuspunkter

- Spil i vinkler > kanter skal undgå at placere sig selv i et hjørne, placer sig på siden, hvor der hele tiden kan skabes 45 graders vinkel til boldholder, sørg for at boldholder altid har minimum tre spilmuligheder i 45 graders vinkel
- Modsatrettede bevægelser > primært mellem joker og kant
- Orientering inden du modtager bold
- Spil og løb > kant/sidespillere kan spille 1-2 med jokere ved at bevæge sig langs linjen, når bolden er spillet

## Spilintelligens og spillestil 25 min: Spil på bevægelse og modsatrettede løb

### Beskrivelse

Der spilles 4v4 i feltet på 11-mands banen.

Blå er offensiv og modtager bolden fra spilfordeler (spiller nummer 5).

Spilfordeler er en spiller man vælger, som har kompetencer indenfor korte indersidepasninger og spilintelligens. Denne spiller kan skiftes i løbet af øvelsen.

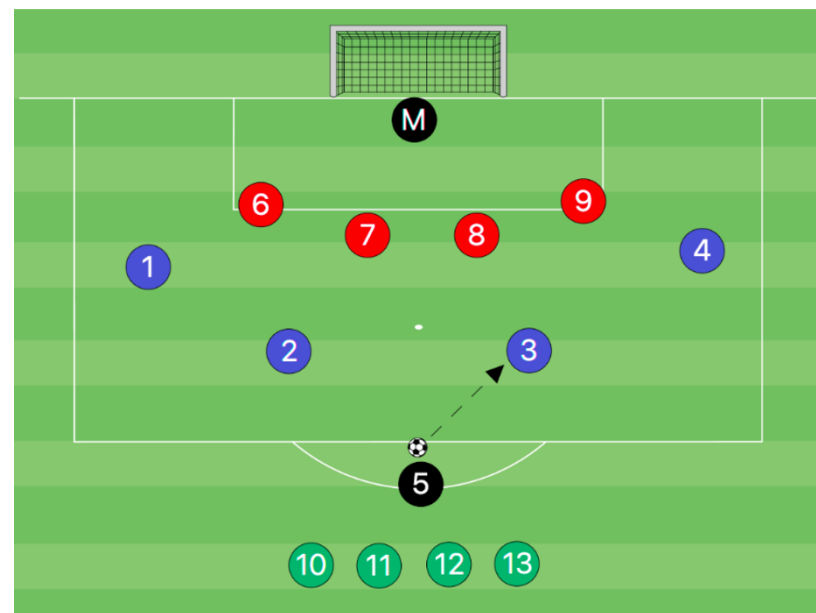
Rød er defensiv og skal erobre bolden. Gør de det, skal de bevare bolden (være i boldbesiddelse). Målmanden (M) er med det defensive hold.

Hver gang bolden går ud eller der scores, får det offensive hold en ny bolden fra spilfordeleren (nummer 5). Det er altid det offensive hold der får bolden, lige meget hvilket hold der sparker bolden ud.

Redder målmanden (M) bolde spilles bolden ud til det defensive hold - medmindre bolden går ud.

Der køres intervaller af 1 minuts varighed, hvor holdene rotere fra at være offensiv, til at være defensiv. Det defensive hold går ud og et ny offensivt hold kommer ind.

NB: er der ikke spillere nok lader du blot 5'eren være en af spillerne på det hold (grønne på tegning), som sidder over



### Instruktionsmomenter

Spil på 2. eller 3. bevægelse betyder, at bolden IKKE spilles til den spiller, der laver det første løb. Hensigten med det er at trække en eller flere spillere med, således der skabes rum og plads til 2. eller 3. bevægelse.

Sørg for, at spillerne ikke løber i de samme rum, da det vil lukke rummet for medspillere.

Anvend gerne modsatrettede bevægelser, for mest muligt rum til boldmodtagelse.

### Fokuspunkter

- spil på bevægelse: spil på 2. eller 3. bevægelse
- modsatrettede løb

## Spilintelligens og spillestil 25 min: Modsatrettede løb og spil på bevægelse

### Beskrivelse

Der spilles 4v4 på en en bane der er dobbelt størrelse af feltet.

Scorer man får man en ny bold nede fra eget mål og en ny modspilleren kommer ind.

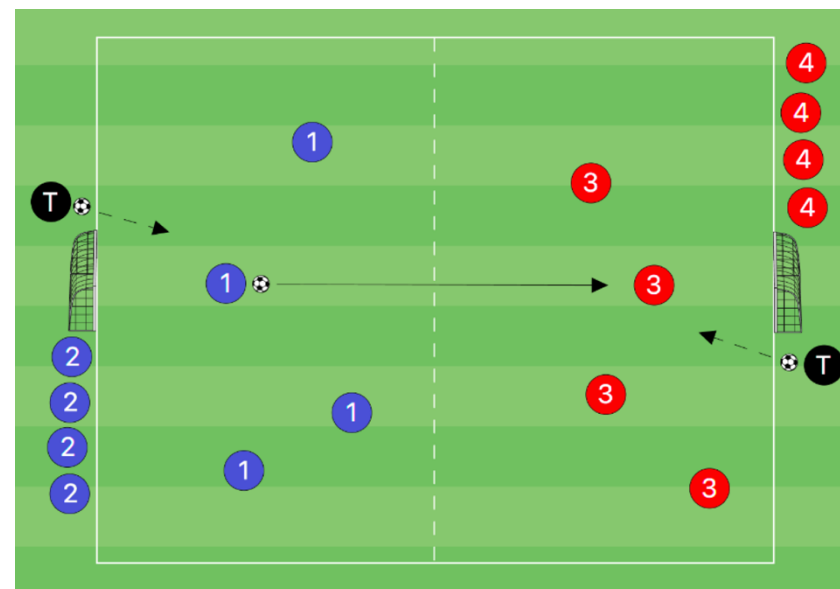
Ryger bolden ud på modspillerens banehalvdel får man en ny bold nede fra eget mål og et nyt modspillerhold kommer ind (fx bytter 3 med 4).

Ryger bolden ud på ens egen banehalvdel bytter man med næste spiller-hold i rækken (fx 1 bytter med 2).

Derfor kan det være en god ide, at gå i et højt pres for enten at presse bolden ud på modspillerens banehalvdel eller erobre bolden.

### Instruktionsmomenter

Lav en opstilling med diamantformation > en spiller centralt tilbage, en spiller fremme (angriber) samt to kanter. Når den ene kant søger ned mod den centrale boldholder som støttespiller, skal den anden kant søge dybt. Den centrale boldholder kan søge frem, når bolden er spillet, så der laves et positionsskifte med den kantspiller der løber ned. Spilleren fremme skal hjælpe med at skabe overtal i den side, hvor kanten søger dybt.



Spil på 2. eller 3. bevægelse betyder, at bolden IKKE nødvendigvis spilles til den spiller, der laver det første løb. Hensigten med det er at trække en eller flere modspillere spillere med ned, således der skabes rum og plads til 2. eller 3. bevægelse. Dvs. når første kant løber ned spilles bolden ikke nødvendigvis - den spilles først når den anden kant (2. bevægelse) eller angriberen (3. bevægelse) søger ned. Husk hvis man søger ned og ikke får bolden skal man selvfølgelig søge dybt igen for at brede spillet ud - det kan være et positionsskifte hvor den centrale spiller rykker frem som angriber.

Sørg for, at spillerne ikke løber i de samme rum, da det vil lukke rummet for medspillere.

### Fokuspunkter

- modsatrettede løb
- spil på bevægelse: spil på 2. eller 3. bevægelse

### Progression

Lav spillet om til almindelig intervaltræning, hvor der byttes hold efter 1 minut for både blå og rød.