

U15 – uge 9 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Hovedområde	Træningsprincipper
Uge 9	Teknisk 20 min	Drible/finte	Husmandsfinte, chopfinte, Iniesta-finte
	Spilintelligens 25 min	Fase 3	Blindsideløb Spil på 3. mand
	Spillestil 25 min	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Attitude	Teknisk dygtige	Hurtige på bolden
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med fokus på spilforståelse

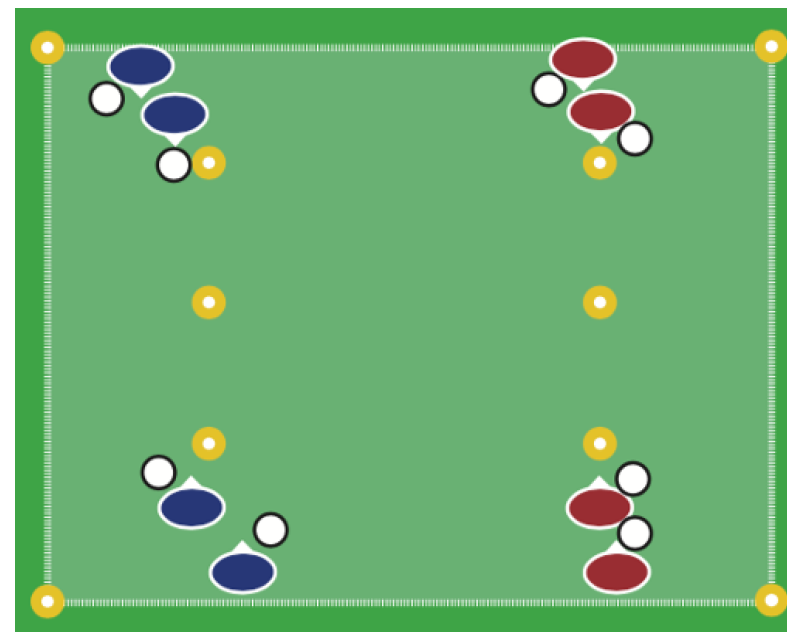


Opvarmning 20 min – Teknisk

Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle. De løber til højre for keglen og afleverer med indersiden til hinanden og løber ned bag i rækken. Når de har lavet den med højre fod, laver de den efterfølgende med venstre fod, hvor de løber til venstre for keglen.

Progression (hvad skal de gøre når de når til midten af keglen):

1. Aflevere med højre fod til venstre ind foran keglen, når de har afleveret i midten til modstående, laves der en førstegangspasning til næste i rækken (laves både til højre og venstre)
2. Aflever bag om fod ind foran kegle (laves både til højre og venstre).
2. Lav husmandsfinte ved keglen ved at køre lige mod kegle, venstre fod ud over bold, højre yderside skubber bold til højre forbi kegle. Vigtigt at spillerne laverne finten på samme tid. Laves bagefter modsat, hvor der køres til venstre for kegle.
3. Lav Iniesta-finten til både højre og venstre.
4. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre.
5. Lav Ronaldo Chop til både højre og venstre.
6. Jay Jay Okocha-finten til både højre og venstre.



Spillestil – 25 minutter: Gennembrud via siderum

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller i siderum, som derefter kan lave gennembrud og spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

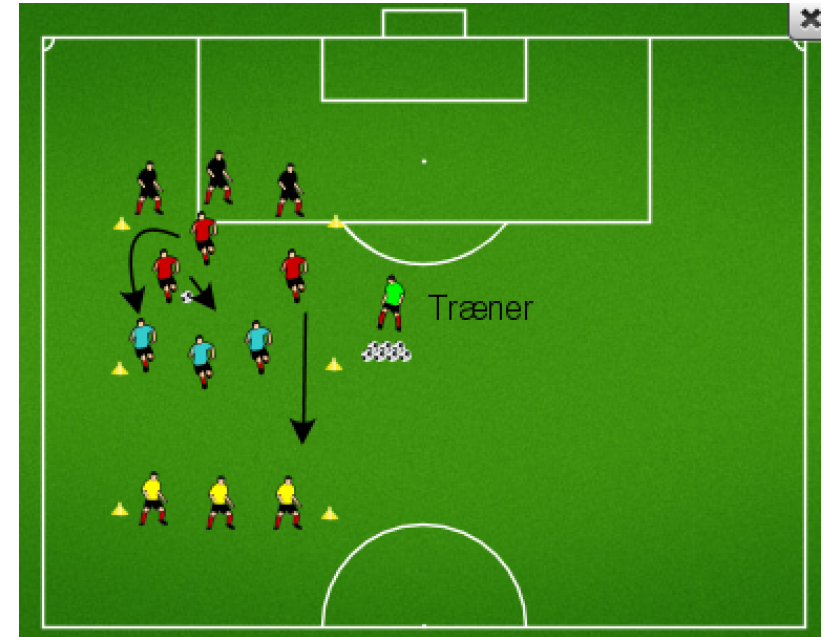
Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

– gennembrud via siderum

Variation

– sæt maksimal antal berøringer på boldbesiddende hold



Spilintelligens 25 min: Spil på 3. mand

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane. Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

To spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun én berøring.

Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra en spiller på baglinjen og hvis der afsluttes på første berøring derefter.

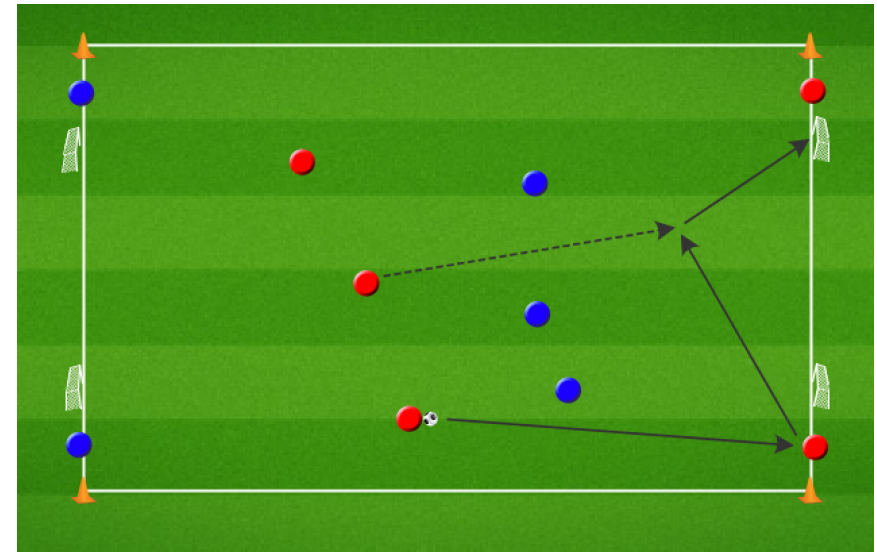
Ved scoring skal de to spillere på baglinjen (hos scorende hold) bytte med to andre (hurtigt). De andre får bolden og skal forsøge at lave en hurtig omstilling, inden de to kommer på plads – ved at udnytte muligheden for at spille bolden op på en af de to ‘angribere’ placeret ved målene i anden ende.

Erobres bolden søges også den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge de to ‘angribere’ som mulighed for opspil.

De mange omstillinger gør spillet fysisk krævende – brug evt. muligheden for en coaching pause.

Fokuspunkter

– spil på 3. mand



Spilintelligens – 20 minutter: Blindsideløb og spil på 3. mand

Beskrivelse

Der spilles på en 20 x 20 meter bane, men banen kan selvfølgelig justeres, alt efter hvad man ønsker.

Spillerne inddeles i to hold á otte spillere. Hvert hold inddeles i yderligere to hold med fire spillere på hvert hold.

Der spilles 4:4, men når man har bolden, kan man også benytte sig af sine fire holdkammerater, som agerer bander i modsatte ende. Banderne placeres som vist på billedet, og må kun bevæge sig på deres linje. Rød spiller 2,3,4 og 5 er bander og blå spiller 7,9, 10 og 11 er bander.

Når der scores, indsættes en ny bold fra keeperen på det scorende hold.

Der spilles intervaller á halvanden minut. Når tiden er gået, byttes der hurtigt, så de der har været bander går i midten, mens dem der har spillet går ud som bander.

På figuren laver rød 7 og 9 modsatrettede bevægelser. Rød bande 4 ser bevægelsen fra rød spiller 7 og laver den målgivende pasning.

Fokuspunkter

- spil på 3. mand
- blandsideløb > løb i ryggen/skyggen af modstander

