

U15 – uge 11 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

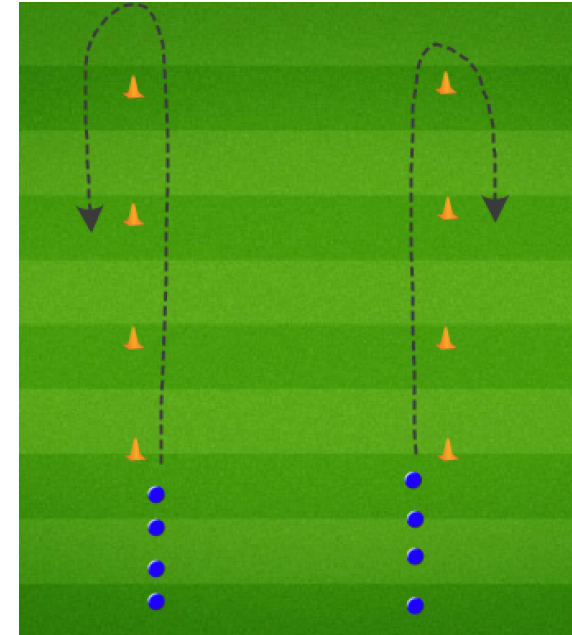


| Uge | Curriculum | Hovedområde/Tema | Træningsprincipper |
|-----|------------------------|---------------------------|---|
| 11 | Teknisk 20 min | Drible/finte Pasninger | Husmandsfinte Kort indersidepasning, cutback og chipbolde |
| | Spilintelligens 30 min | Fase 3 | Skab og udnyt 1 mod 1 situationer Knækløb |
| | Spillestil 25 min | Fase 3 | Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback) |
| | Spillestilsudtryk | Fremadrettede | Søg dybt før bredt |
| | Fysisk 15 min | Opvarmning | Undgå skader |



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 gerne med udstrækning



Teknisk – 20 minutter: Drible/finte – husmandsfinte, cutback og chipbolde

Beskrivelse

Spiller 1 starter med at løbe rundt om spiller 2, som spiller bolden i dybden til spiller 1 som afslutter på sin 1. berøring. Spiller 1 løber herefter til forreste område.

Herefter løber spiller 2 ind til bolden som er placeret midt for mål og afslutter venstre om for keglene. Spiller 2 laver herefter et knækløb til straffepletten.

Herefter dribler spiller 3 ned mod keglen og laver husmandsfinte. Efter husmandsfinten dribles til baglinje og der laves enten kort indersidepasning til forrest spiller 1, cutback til spiller 2 ved straffepletten eller en chipbold til spiller 4 i bageste område.

Bemærk at spiller 4 skal time sit løb i bageste område.

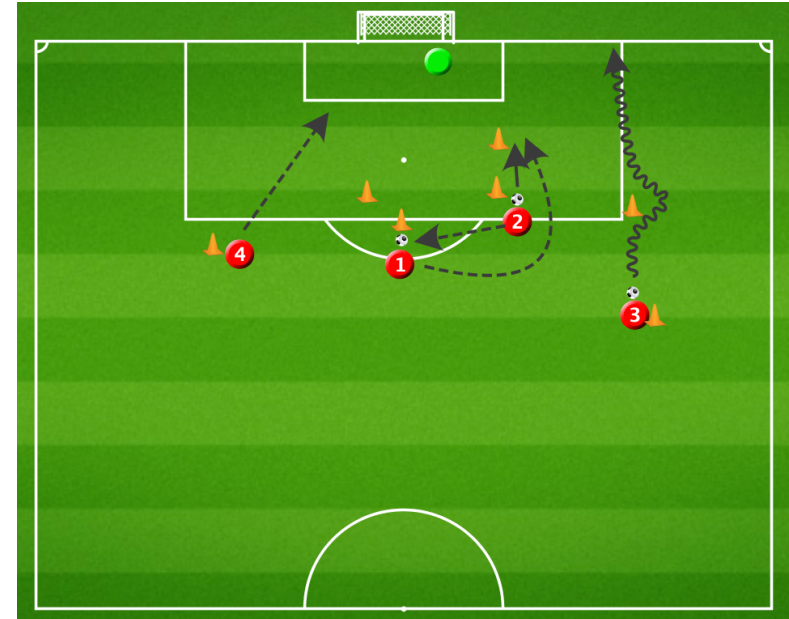
Husk at køre øvelsen fra begge sider.

Øvelsen er mere simpel end den kan virke til ved første øjekast - start med at gå øvelsen igennem og herefter vil spillerne hurtigt gennemske hvad de skal.

Har du ikke en keeper i din gruppe, anbringes et mindre mål inde i målet.

Fokuspunkter

- husmandsfinte
- kort indersidepasning
- cutback
- chipbolde



Spilintelligens 30 min: Fase 3 – Skab og udnyt 1 mod 1 situationer + knækløb

Beskrivelse

Banen er 11 x 20 meter.

Øvelsen er egnet til at træne angrebsspil, hvor man kan skabe 1v1 eller 2v1 situationer.

Der placeres et 11-mandsmål på mållinjen, som de to røde forsvarsspillere skal forsvare/beskytte.

På linjen modsat målet placeres boldene, som igangsættes af de to gule offensive spillere.

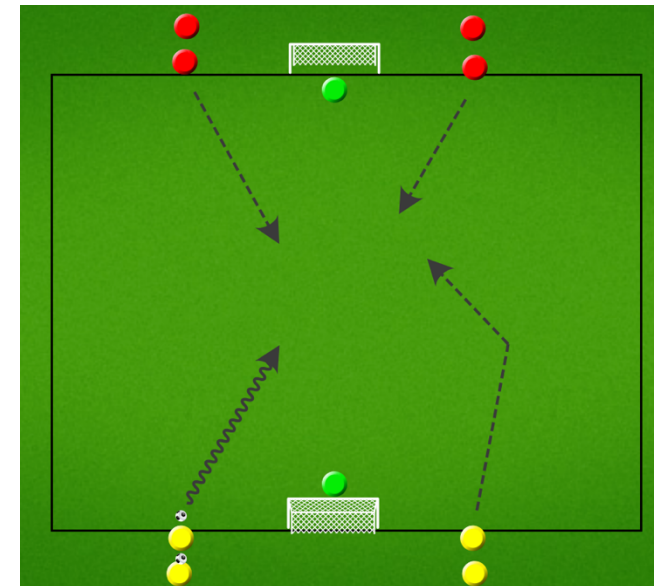
De to gule offensive spillere skal nu forsøge at komme ned at score.

Der er fokus på de offensive spillere, som sammen skal løse situationen. Øvelsen kan godt være svær i starten, men efter nogle gentagelser vil timingen begynde at komme.

Husk at bytte roller, så rød også bliver offensiv.

Fokuspunkter

- skab og udnyt 1 mod 1 > gul boldholder skal turde tage 1 mod 1 duellen for at sætte sin direkte modstander
- gul spiller uden bold skal via knækløb forsøge at sætte sin modstander for at finde frit rum, som han/hun kan spilles i
- hold farten i angrebet og kom hurtigt til afslutning



Spillestil 25 min: Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)

Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende røde hold består af 6 spillere i formationen 1-3-3, mens det forsvarende blå hold udgør 5 markspillere i formationen 4-1 + 1 målmand. Er der flere spillere fordeles de på de to hold i henhold til 4-3-3 formation. Offensive spillere skal altid være en i overtal.

Bolden igangsættes altid af de røde angribende spillere. For det angribende hold gælder det om at score. Hvis de røde scorer efter cutback eller chipbold fra baglinjen ELLER efter indlæg tæller scoringen dobbelt.

Stil to 3-mandsmål op i den modsatte ende af 11-mandsmålet, hvor blå forsvarsspillerne har mulighed for at score, hvis de erobrer bolden. Det skaber reelle situationer, som man oplever i kampe.

Fokuspunkter

– Løb i felt > en på forreste stolpe (kort indersidepasning), en i bageste område (chipbold) og en på straffesparksplet (cutback)

Progression

Opstil kegler der markerer siderum i hhv. højre og venstre side af banen. Her må der kun vær røde spillere. Det fremmer indlæg.

