

U15 – uge 18 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
18	Spillestil	Fase 2	Tænk og spil fremad > orientering
	Spilintelligens	Fase 2	Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)
	Teknisk	1. berøring	aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	fokus på boldbesiddelse
	Fysisk	Aerob træning	lav mange løb uden bold



Opvarmning (teknisk) – 20 min: aktiv 1. berøring

Beskrivelse

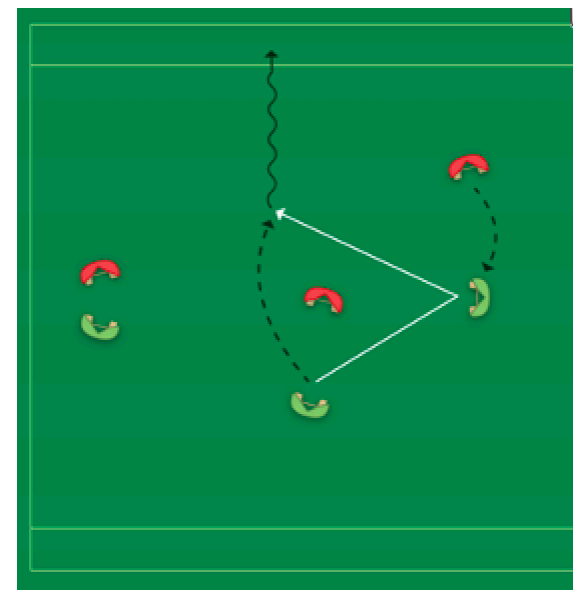
Der spilles tre mod tre på en 12 x 12 meter bane. Det gælder om at lægge bolden død bag modstandernes baglinje. Lav evt. et smalt scoringsfelt bag hver baglinje.

Det er vigtigt at tale med spillerne om førstegangsaflleveringer og bandespil.

Husk hele tiden at løbe i position efter man har spillet bolden. Det er vigtigt at spillerne på samme hold hele tiden kommunikerer, da der skal spilles hurtigt (få berøringer på bold) for at man kan spille sig igennem.

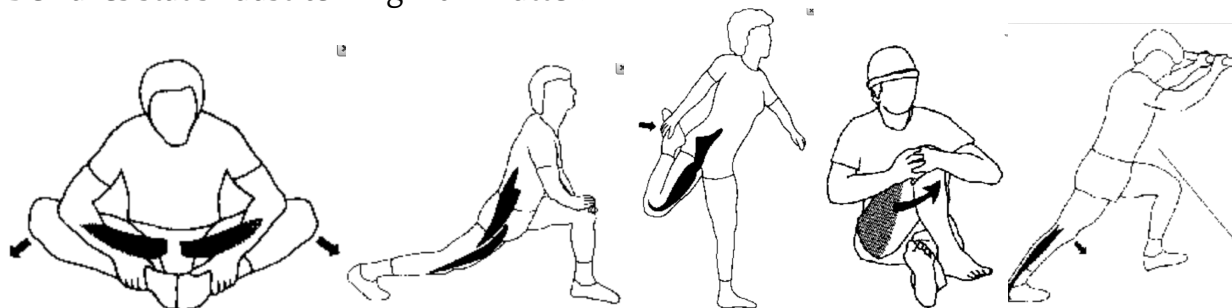
Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- orientering inden du modtager bolden
- bandespil



Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



Spilintelligens 25 min: Fase 2 – løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)

Beskrivelse

6 kegler

15 x 35 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

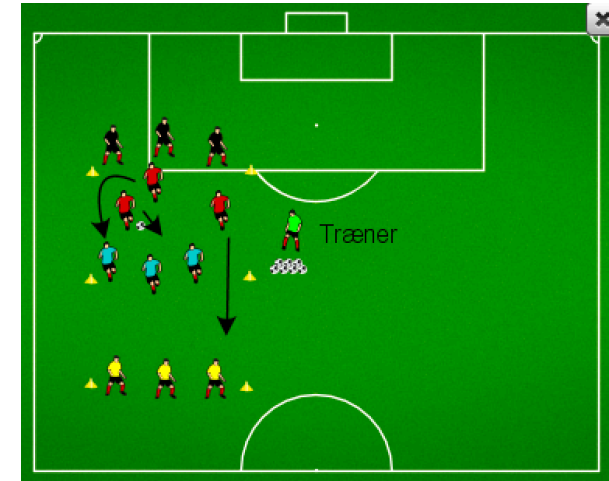
Boldbesidende hold skal have bolden på modsat baglinie, men må IKKE spille til spiller på baglinien før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinien. Når de modtager 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

- løb foran retvendt boldholder (løb i de frie rum)
- tænk og spil fremad hvis muligt (kræver medspiller laver løb foran boldholder og at boldholder orienterer sig)
- hold bolden centralt



Spillestil 35 min: Fase 2 – tænk og spil fremad (orientering)

Beskrivelse

Spillet foregår på en 40 meter bred (feltets bredde) og 50 meter dyb (halv banelængde) bane med et 11-mandsmål i hver ende.

Man spiller tre mod tre (evt. fire mod fire). Der er tre forsvarsspillere og tre angribere på hver halvdel. De to hold skiftes til at starte med bolden fra målmanden.

Det handler naturligvis for det boldbesiddende hold om at komme op og score i modstanderens mål. Spillerne bliver presset mere end normalt, hvilket tvinger dem til at tænke i hurtige løsninger og variere opspillet.

Der kan spilles med offside-zoner – de er markeret med grå skravering på figuren. Dvs. når man er inde i disse zoner spilles der med off-side.



Fokuspunkter

- tænk og spil fremad > fremadrettede pasninger (kræver medspiller laver løb foran boldholder og at boldholder orienterer sig)
- løb foran retvendt boldholder (løb i de frie rum)

Variationer

- (1) Én forsvarsspiller kan gå med op på angrebshalvdelen og skabe overtal i boldbesiddelsen.
- (2) Én angrebsspiller kan søge ned på forsvarshalvdelen og skabe overtal i boldbesiddelsen og være med til at spille bolden op til de to tilbageværende angribere på modsatte halvdel.