

U15 – uge 18 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



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: Possession på små områder

Beskrivelse

Øvelsen træner hurtige kombinationer, samt omstillinger.

Blå spiller joker med 1 i hver ende og 2 inde centralt. Rød og gul bytter plads alt efter om de har bolden. Joker er med holdet på banden.

Der spilles i intervaller på tid. Cirka 2 minutter, derefter joker byt, så vi skaber så høj intensitet som muligt.

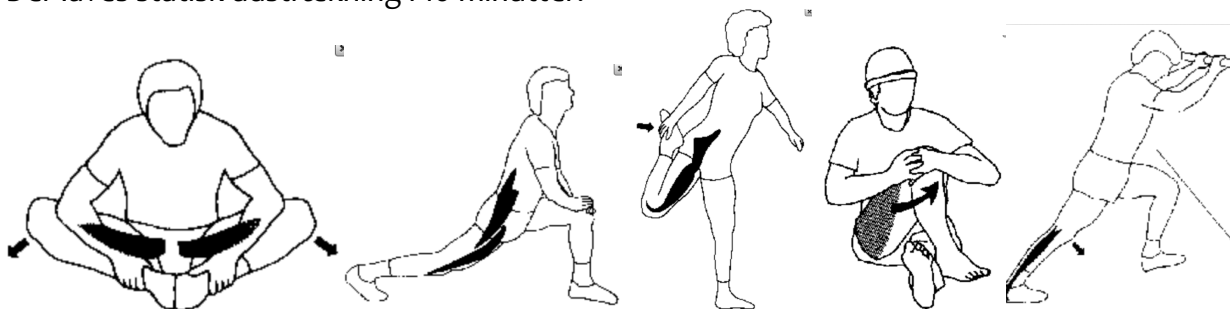
Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring, få berøringer
- hurtig boldomgang
- orientering



Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



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

Beskrivelse

Der spilles 3v3 + 2 bander (B) på en 20 x 25 meter stor bane med to 3-mandsmål i hver ende.

Blå spillere er offensive og starter med bolden. Røde spillere er defensive.

Blå spillere (boldbesiddende) må anvende banderne (B), som bevæger sig på hver side. Hvis de røde spillere erobrer bolden, må de score i modsatte ende samt også anvende banderne (B). Dvs. banderne er med det boldbesiddende hold.

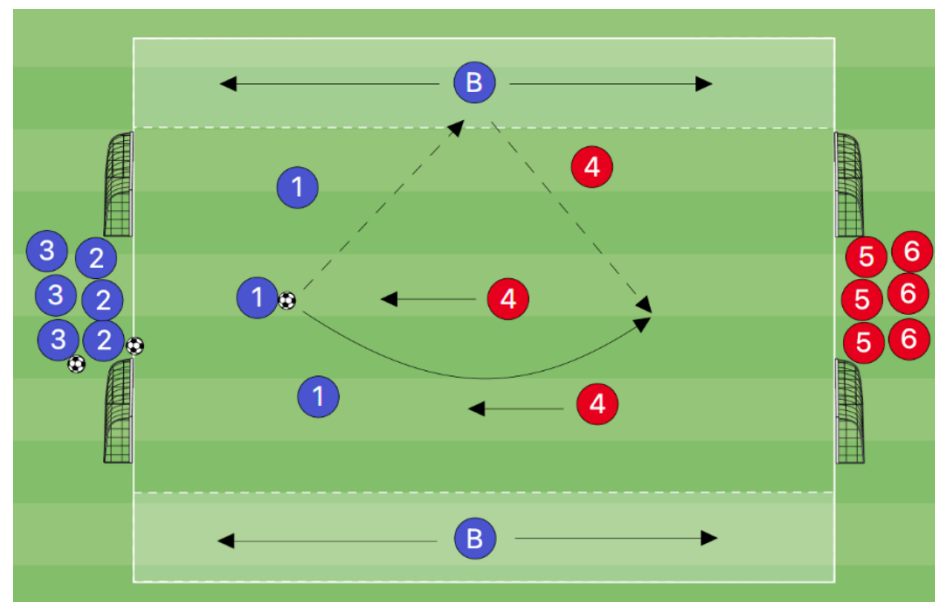
Efter hver aktion skifter offensiv og defensiv pladser. Dvs. næste gang starter de røde som offensive spillere.

Instruktionsmomenter

- Bevægelse fra medspillere bag modspillernes første pres i frie rum, således bolden kan spilles forbi presset.
- Spilleren som modtager bolden skal være opmærksom på at positionere sig korrekt enten sidevendt eller retvendt eller have en pasningsmulighed til en støttespiller. Dertil skal spilleren være orienteret, således denne ved om der kan vendes op i banen efter modtagelse af bolden.
- Boldholder kan evt. opsøge pres, for at tiltrække presset og spille forbi det.

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)
- opsøg pres



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.