

U15 – uge 20 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

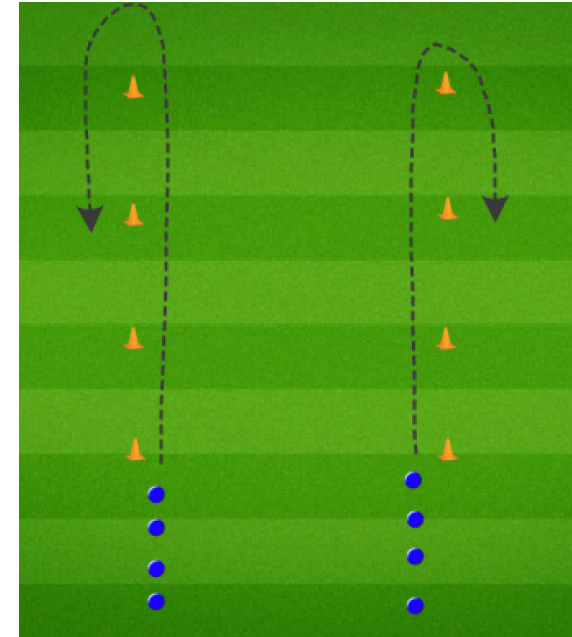


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
20	Spillestil	Fase 3 Fase 3	Gennembrud via siderum (kant/back) Løb i felt > bageste, forreste, straffeplet
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Pasninger	Flade indlæg
	Spillestilsudtryk	Teknik	kvalitet i pasninger
	Fysisk	Høj-intensitiv	anaerobt arbejde i intervalspil



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



Spilintelligens 20 min: Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

Beskrivelse

Der laves en bane der er 20 x 25 meter. Der spilles 3v2.

Jokeren (sort spiller) er med det boldbesiddende hold. Blå starter med bolden fra deres ende, og spiller bolden op på jokeren, som spiller bolden i støtte, så der kan spilles på 3. mand.

Rød er pressspillere og må ikke erobre bolden fra jokeren, når den spilles ind på ham første gang. Begge hold må score.

Når bolden går ud eller der scores er spillet slut, og der kommer 4 nye spillere ind. Jokeren bliver på banen.

Spillerne rotere fra at være boldbesiddende til at være pressspillere efter hvert spil. Blå til rød, rød til blå. Husk at skifte joker engang imellem.

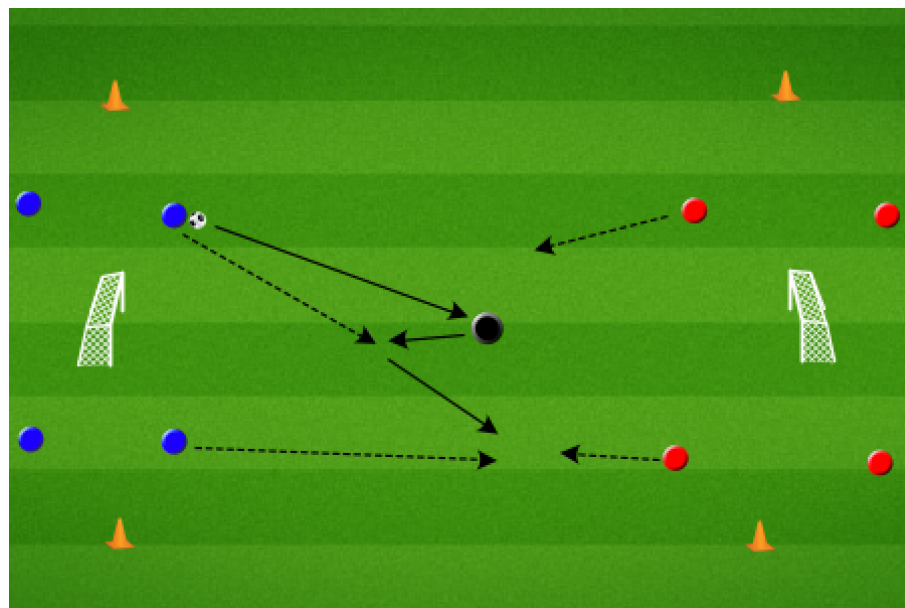
Instruktionsmomenter

Overlap/inderlap foretages i høj fart og med temposkift.

Boldholder lægger bolden af foran medspilleren og lige inden overlap/inderlap sker, for at medspilleren kan løbe direkte ind i bolden og tage den med i medløb. Det kan være en fordel at lægge bolden af med ydersiden, da dette kan ske hurtigt og maskeret.

Fokuspunkter

– Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap



Spillestil 30 min: Fase 3 – gennembrud via siderum + løb i felt

Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende hold består af 8 spillere i formationen 4-4, mens det forsvarende hold udgør 6 markspillere i formationen 4-2 + 1 målmænd.

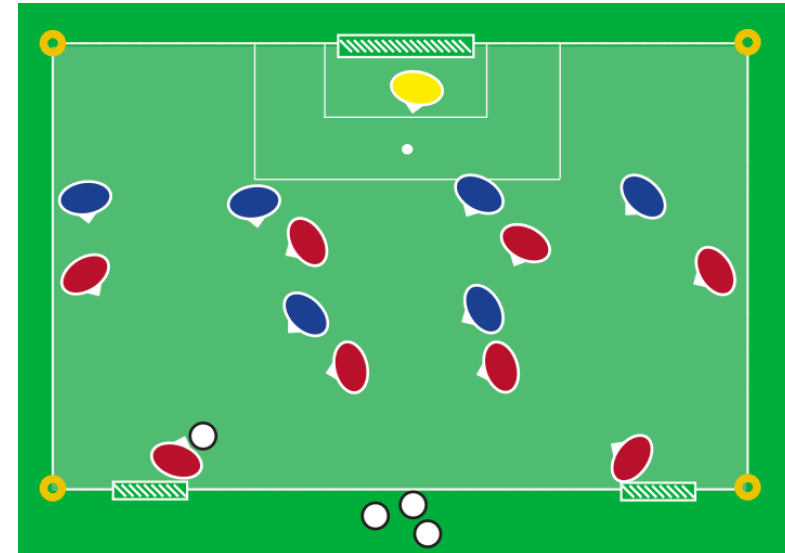
For det angribende hold gælder det om at score.

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

Scoringen tæller dobbelt, hvis der scores efter indlæg på overlap fra back eller hvis der scores på indlæg efter spilvending til kant.

Fokuspunkter

- gennembrud via siderum
- løb i felt: forreste, bageste, straffeplet



Fysik 25 min: Høj-intensitiv – anaerobt arbejde i intervalspil

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er dobbelt målfelt med et 11-mands mål i hver ende. Der spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Der må først scores, når man er over midten. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- afslutningskvalitet
- skabe og udnytte overtalssituationer (fx bandespil og overlap)

