

U15 – uge 23 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

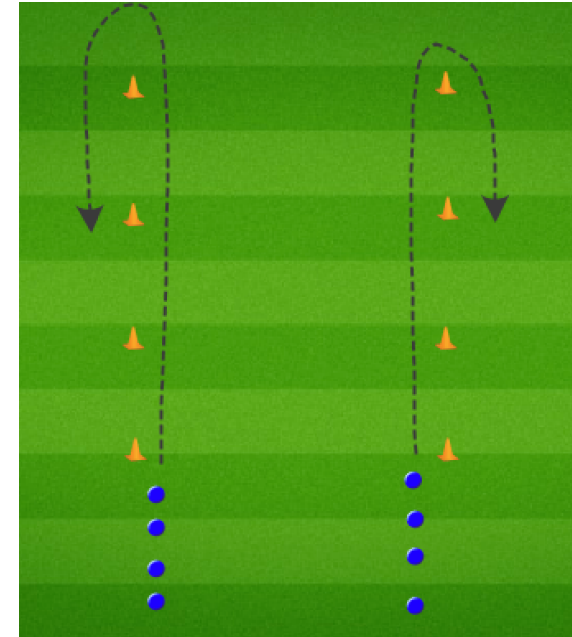


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
23	Spillestil	Fase 2	Dybdeløb Tænk og spil fremad
	Spilintelligens	Fase 3	Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb dybt i banen



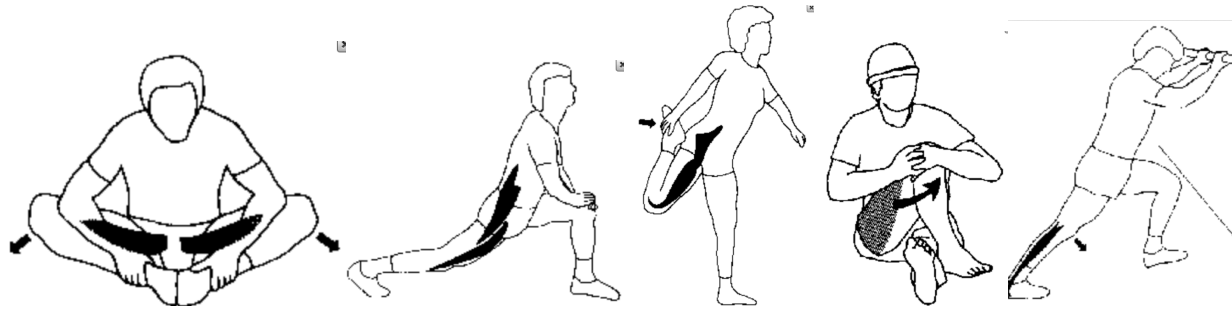
Opvarmning – 20 min: FIFA 11

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



Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



Spillestil 20 min: Fase 2 – dybdeløb + tænk og spil fremad

Beskrivelse

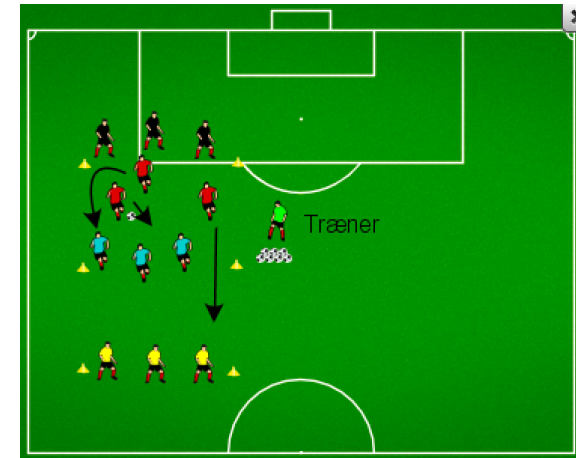
6 kegler, 15 x 30 meter > stil banen op ved målfeltet, så den hurtigt kan laves om til efterfølgende øvelser.

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 3v3. Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinie, 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, som derefter kan 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

- hold bolden centralt
- dybdeløb > løb i dybden for boldholder
- tænk og spil fremad > vi søger den fremadrettede pasning for at komme hurtigst muligt fra den ene til den anden ende

Spilintelligens 20 min: fase 3 – spil på 3. mand

Beskrivelse

Der laves en bane der er 40 x 50 meter med en 10 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

Der spilles 5 mod 5 med to jokere. For at score, skal en spiller få bolden i målzonen. Bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.

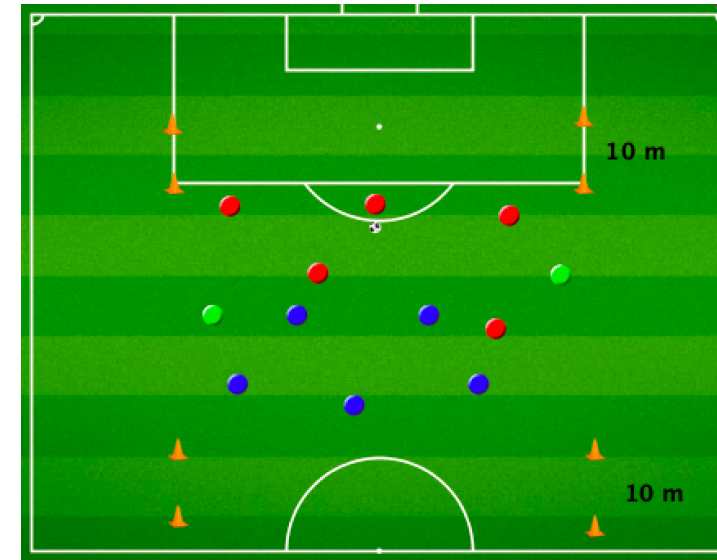
Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden. Forsvarsspillerne må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.

Fokuspunkter

- spil på 3. mand
- dybdeløb
- knækløb
- modsatrettede bevægelser

Progression

- Hvis spillerne ikke får længde nok på den målgivende pasning/stikning kan man indføre, at der kun kan scores ved en pasning/stikning fra egen banehalvdel (sæt en midterstreg op med kegler).
- Sæt maksimalt antal berøringer på.



Spillestil + spilintelligens 20 min – Hammer: tænk og spil fremad + spil på 3. mand

Beskrivelse

Der spilles to gange målfeltets bredde.

Der spilles 3 (rød) mod 2 (gul).

Målmanden spiller bolden til en af de tre angribere. Boldholder søger centralt i banen og holder stor fart. De to andre spillere sørger for løb på begge sider af boldholder - foran ham.

Når der er afsluttet lunter afslutteren hjem uden at deltage i spillet således de nu er to forsvarere mod tre nye angribere som kommer fra den modsatte ende. De får ligeledes en bold fra deres målmand.

Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- tænk og spil fremad > søg det direkte spil
- spil på 3. mand > fra central position få den på kant og indlæg til modsatte kant, der laver dybdeløb.

