

U15 – uge 23 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

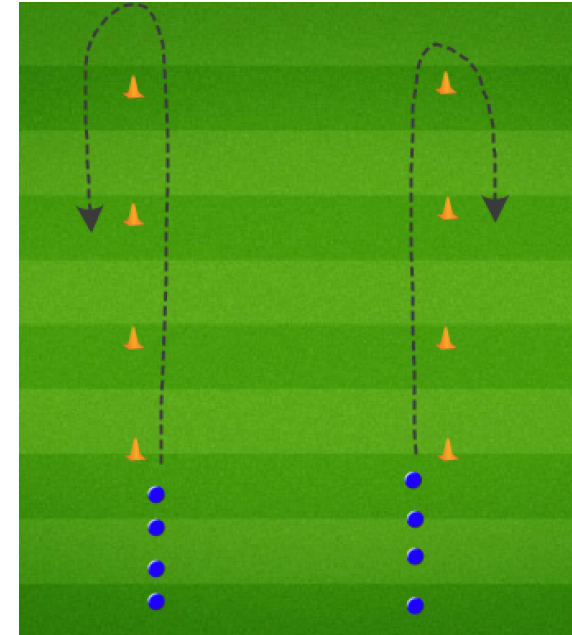


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
23	Spillestil	Fase 2	Dybdeløb Tænk og spil fremad
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense løb dybt i banen



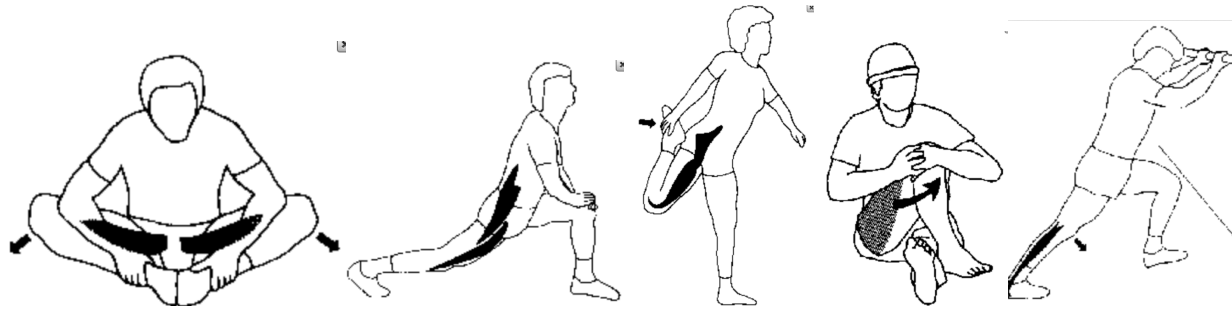
Opvarmning – 15 min: FIFA 11

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



Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



Spilintelligens 20 min – Højre stolpe: Skab og udnyt 1 mod 1 situationer

Beskrivelse

Øvelsen er en god til at træne individuelle 1v1 færdigheder.

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

Tæl egne mål.

Fokuspunkter

– skab og udnyt 1 mod 1 situationer: holde farten ned mod modstander, temposkift forbi modstander, hurtig omstilling efter boldtab, turde lave finter og øve sig



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

Beskrivelse

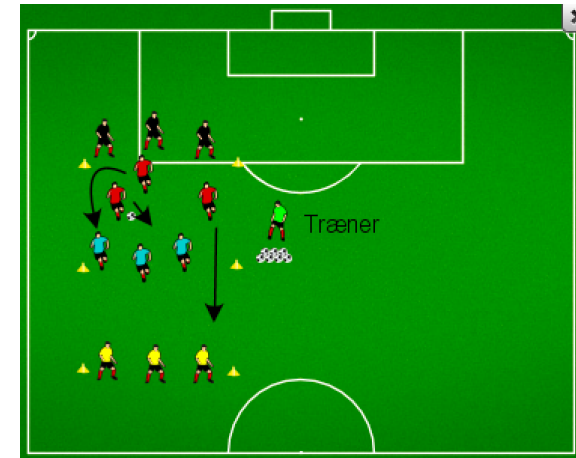
6 kegler, 15 x 30 meter > stil banen op ved målfeltet, så den hurtigt kan laves om til efterfølgende øvelser.

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 3v3. Boldbesidende 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

Spillestil + spilintelligens 25 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.

