

U15 – uge 24 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

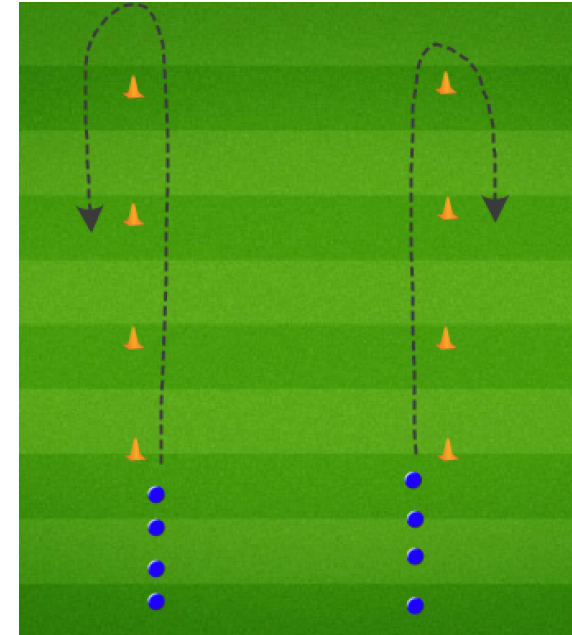


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
24	Spillestil	Fase 2 Fase 3	Dybdeløb Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	Fase 3	Spil på 3. mand Blindsideløb (skyggeløb/løb i ryggen)
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense 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

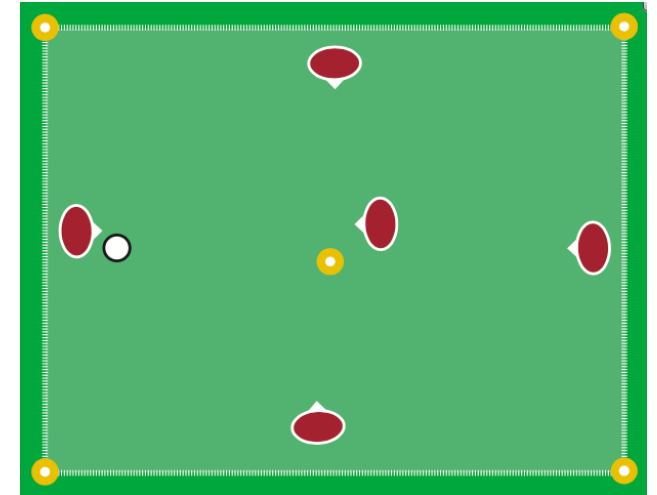


Teknisk 20 minutter: Lange indersidepasninger

Beskrivelse

Banen er ca. 11 x 11 m. Spillerne fordeler sig på alle de fire sider (ikke hjørnerne). Der står én spiller i midten. I midten er også en top/kegle, som spillerne skal spille udenom. Der er placeret en kegle foran spillerne på midten (ses ikke på skitsen).

Der spilles ind på spilleren i midten. Spilleren tager én berøring og spiller en ny spiller ude i firkanten – og løber hen til en af de tre køer, som han/hun IKKE spiller til. Spilleren i midten skal hele tiden spille i et V uden om keglen i midten. Spillerne på kanten skal hele tiden gøre sig spilbare ved at flytte sig på den rigtige side af deres kegle (opdækning).



Der kan også sættes to spillere i midten. Her spilles bolden ind til den ene i midten, som spiller i støtte til den anden spiller. Den anden spiller afleverer så bolden ud i firkanten og løber ud til den en af de andre tre køer.

Når du spiller ind i firkanten, skal du derind. Når du spiller ud af firkanten, skal du ud.

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- spil i vinkler
- orientering inden boldmodtagelse

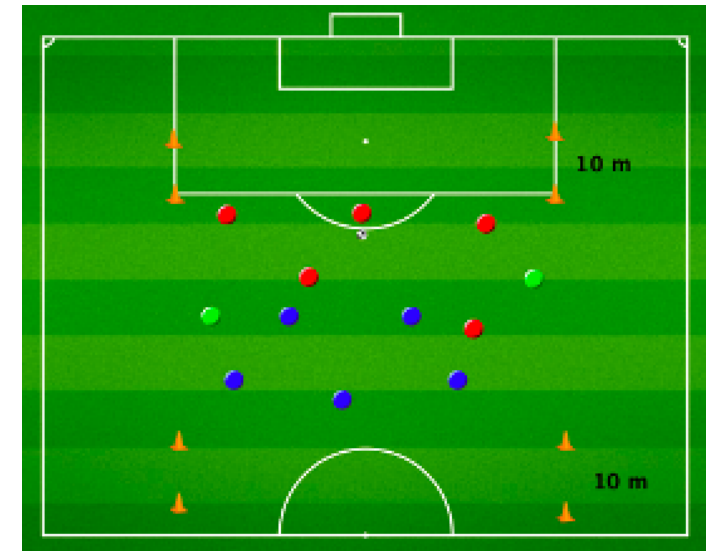
Spillestil & Spilintelligens 25 min: dybdeløb og spil på 3. mand

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

- dybdeløb
- spil på 3. mand
- blindsideløb

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 30 min: Dybdeløb og gennembrud via siderum

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

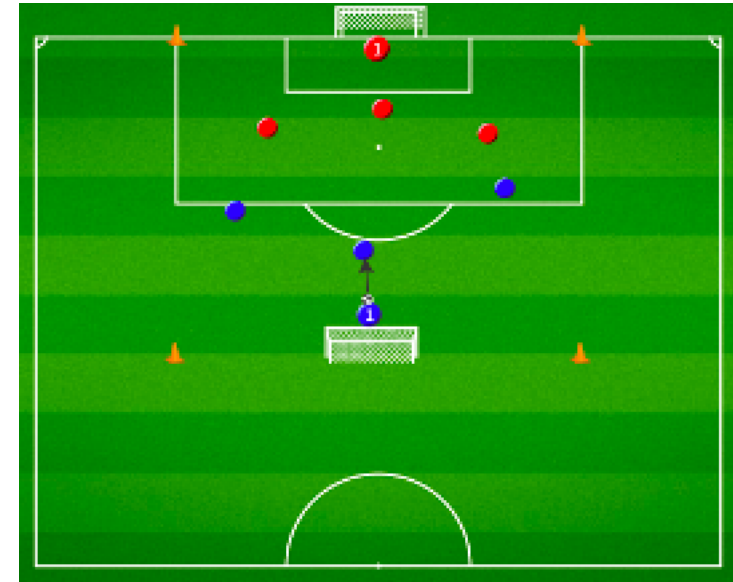
Banen er dobbelt målfelt med et 11-mandsmål i hver ende. Der spilles 3 mod 3 eller 4 mod 4. Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Der må først scores, når man er over midten. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold 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

- dybdeløb
- gennembrud via siderum
- kom hurtigt til afslutning