

U15 – uge 24 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

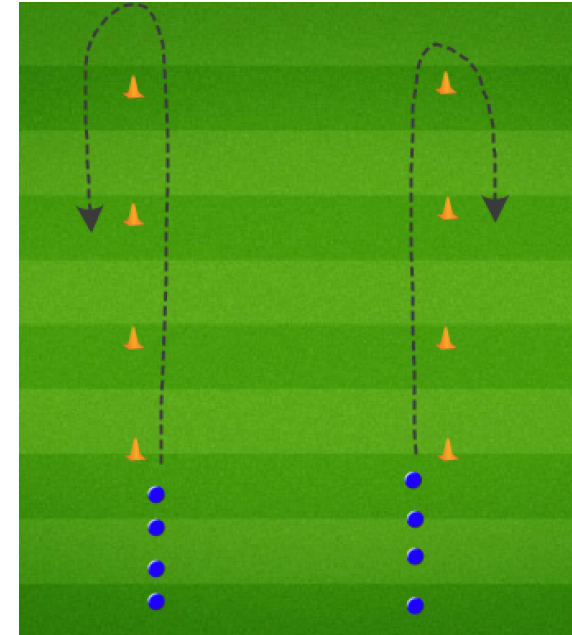


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
24	Spillestil	Fase 2 Fase 3	Dybdeløb Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	Fase 3	Spil på 3. mand Blindsideløb (skyggeløb/løb i ryggen)
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk	Høj intensitet	Højintense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



Opvarmning – 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



Teknisk 20 minutter: Lange indersidepasninger

Beskrivelse

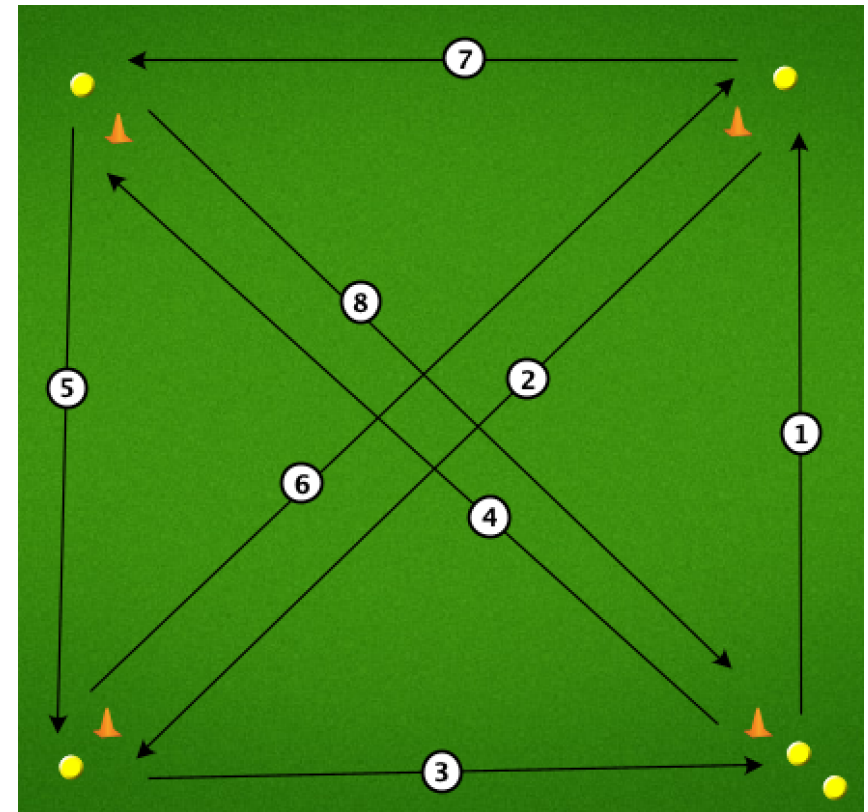
15 x 15 meter firkant

Aflevering til højre > aflevere diagonalt på skift

Husk at køre begge veje

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- orientering inden boldmodtagelse



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

Beskrivelse

Opstil en firkant på ca. 35 x 35 meter, med en 5 meter zoner i hver ende.

Opdel to hold af fire spillere og placer tre spillere i midten, og en spiller bag egen baglinje.

De fire røde spillere angriber mod de tre blå spillere i midten, og skal forsøge at spille sig frem til muligheden for at lave en dyb stikning ned i den markerede zone i modsatte ende.

Der spilles med offside i bagzonen, og spillerne må derfor ikke stå i zonen og modtage bolden.

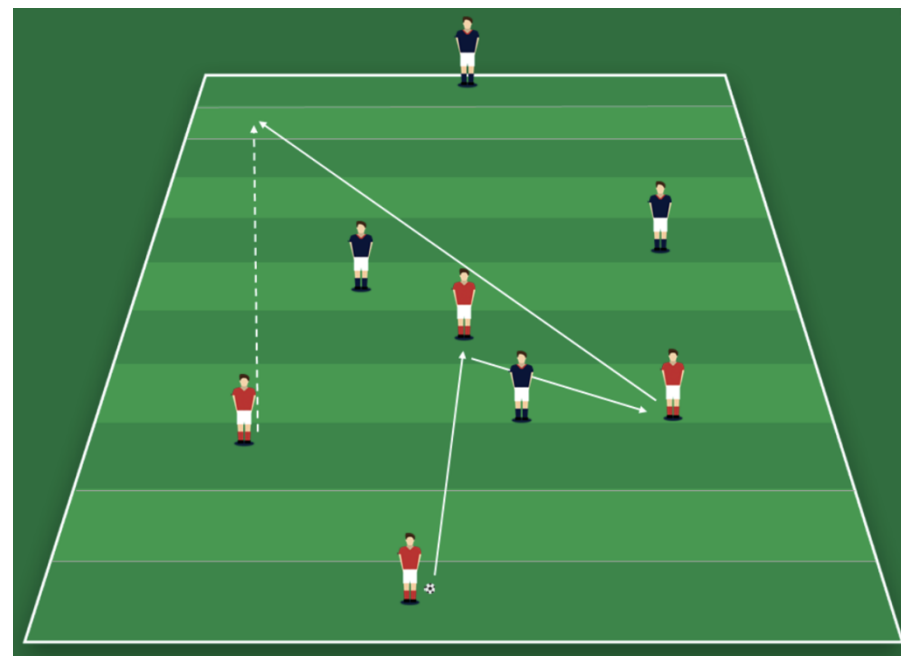
Spilleren bag baglinjen må spilles på alle tidspunkter og må dribble frem i banen, såfremt en anden medspiller går ned og tager pladsen.

Fokuspunkter

- dybdeløb
- spil på 3. mand
- blindsideløb

Progression

- Hvis spillerne laver stikningen for højt på banen, kan der indføres en regel om at afleveringen skal ske fra egen banehalvdel
- Afhængigt af niveau, kan ”sweeperen” bag mål få lov til at lægge takle bolden i zonen – dette gør det sværere og mere krævende at lave afleveringen.
- Der kan indføres tre små mål som der skal score i fra endzonen.



Spillestil & spilintelligens 25 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

