

U15 – uge 25 – OMSTILLINGER (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
25	Spillestil	Omstillinger DE/VI	Spil eller dribl væk fra erobningsområde Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spillestil	Omstillinger VI/DE	Genpres Luk pasningslinjer (vinkelpres)
	Teknisk	1. berøringer Pasninger	Aktiv 1. berøring Lange og korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige	Flade sikre pasninger (i vores omstillinger fra DE til VI så vi hurtigt kan komme til afslutning)
	Fysisk	Sprint	All out runs



Opvarmning – 25 min: Spil med aktiv 1. berøring og indersidepasninger

Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et 3-mandsmål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

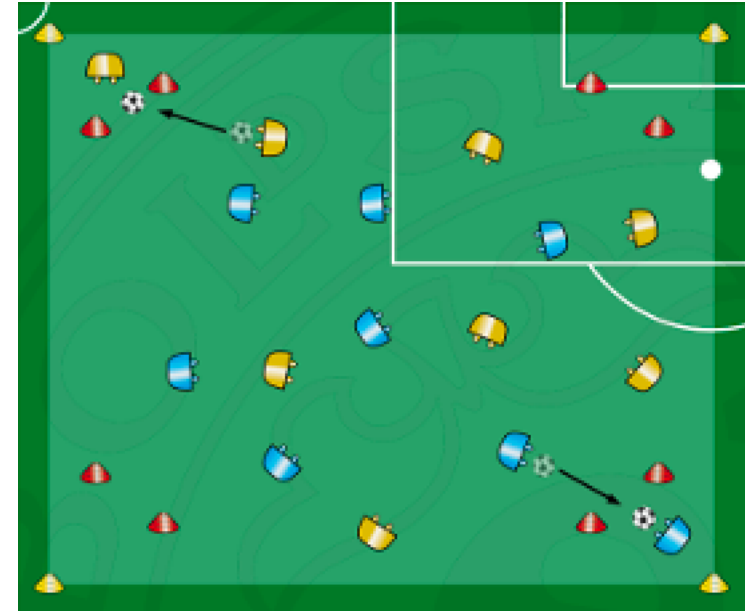
Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

Fokuspunkter

- sikre flade indersidepasninger (både korte og lange), søg at lave så få berøringer på bold som muligt
- aktiv 1. berøring, når man modtager bolden > når du ikke kan lave pasning først, så søg aktiv et nyt område (hav en plan)
- smart kommunikation (råb når du står fri, advar mod spillere der kommer i ryggen, lad være at råbe hvis du ikke er fri da det er unødigt støj)

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.



Spillestil 25 min: Omstillinger DE/VI – spil eller dribl væk fra erobningsområde

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.



Fokuspunkter

– Spil og/eller dribl væk fra erobningsområde

Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.

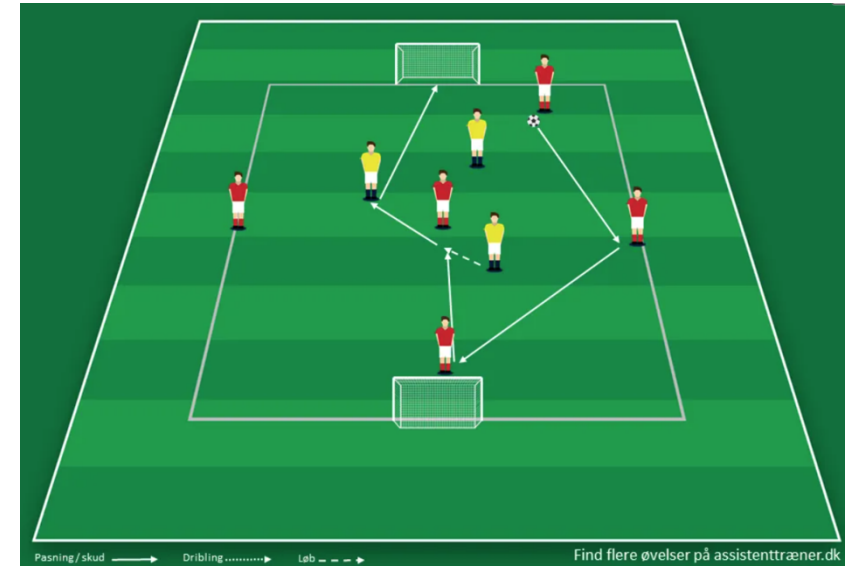
Spillestil 25 min: Genpres og luk pasningslinjer

Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 20 x 15 meter med et mål i hver ende, og inddel spillerne i fem (rødt hold) og tre (gult hold). Tilpas bane og målstørrelse efter antal spillere.

Holdet med fem spillere starter med bolden, og skal forsøge at blive i boldbesiddelse, ved at spille bolden rundt.

De fem spillere har til formål at forblive i possession, mens de tre spillere skal forsøge at erobre bolden, og efterfølgende komme frem til en omstillingsscoring. Ved erobring må de tre spillere angribe frit på et af de to mål.



Hvis de fem spillere mister bolden skal de med det samme gå i genpres i minimum seks sekunder. Erobrer de ikke bolden skal de reorganisere i et struktureret pres.

Efter 2 minutter byttes der, så der kommer tre nye i midten > det hold der scorer færrest mål skal tage 3 x 10 fysik .

Fokuspunkter

- genpres
- luk pasningslinjer

Teknisk 15 min: All out runs

Beskrivelse

Spillerne står på to rækker med ryggen til træneren. Når træneren afleverer bold ned i midten, skal der kæmpes om at nå bolden først og komme til afslutning.

Fokuspunkter

All out runs

