

U15 – uge 26 – OMSTILLINGER (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
26	Spillestil	Omstillinger VI/DE	Genpres Luk pasningslinjer (vinkelpres)
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtving pressignaler ved at løbe i pres Sprint i pres
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Sprint i pres og gå på krop
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmning – 20 min: Vending på 1. berøring

Beskrivelse

Inddel spillerne i grupper af tre personer og opstil kegler med 20 meters mellemrum til hver gruppe.

To stationære spillere ved hver kegle og en spiller i midten.

Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som laver en vending med:

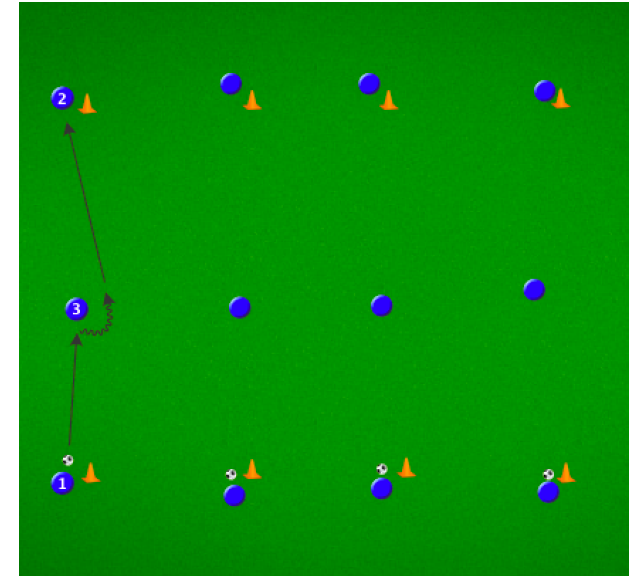
- (1) yderside vending (1. berøring)
 - (2) inderside nærmeste > drej forlæns (1. berøring)
 - (3) inderside fjerneste > drej baglæns (1. berøring)
- inderside-yderside med samme fod (drej baglæns rundt)
- (4) kropsfinte yderside
 - (5) bag om støtteben
 - (6) træk med inderside

Fokuspunkter

– vending på 1. berøring

Progression

Spiller 1 spiller til 3, som ligger bolden i vinkel til fremløbende spiller 1 (spil på bevægelse). Spiller 1 laver pasning til spiller 2 og mønsteret gentager sig.



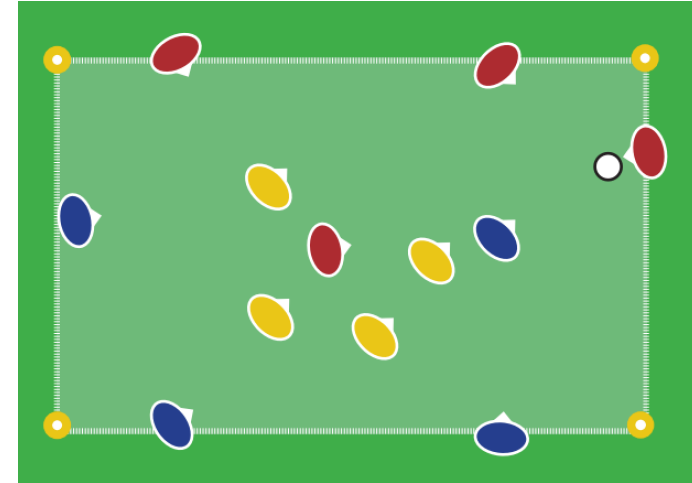
Spillestil 25 min: Omstillinger VI/DE – genpres + luk pasningslinjer (vinkelpres)

Beskrivelse

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.



Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Fokuspunkter

- genpres
- luk pasningslinjer (vinkelpres)

Spilintelligens 30 min: Erobringsspil – fremtving pressignaler + sprint i pres

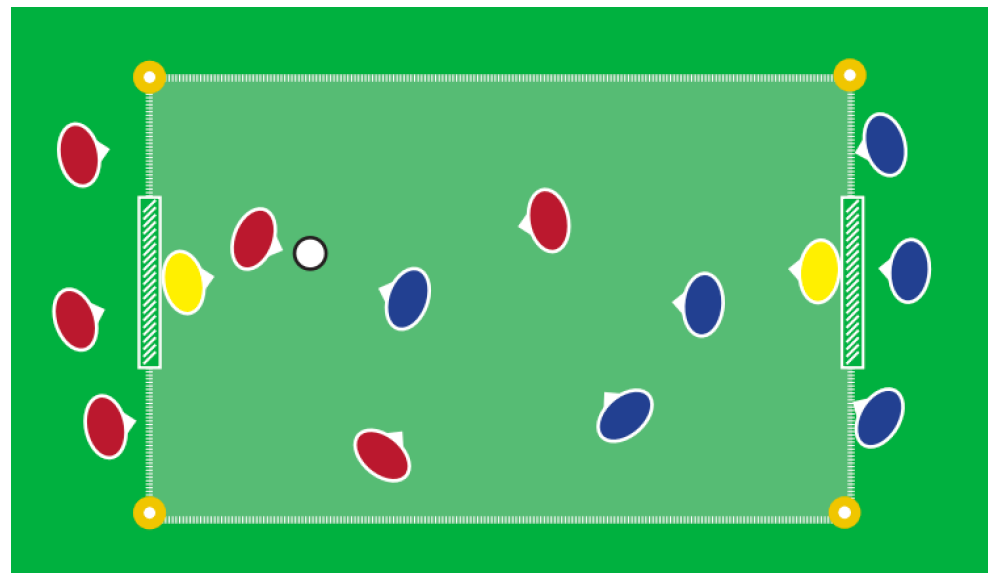
Beskrivelse

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. 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

- fremtving pressignaler ved at løbe i pres
- sprint i pres

Teknisk 15 min: Afslutninger

Beskrivelse

Spillerne står i en række ved kegle udenfor feltet. Træner server bold ved baglinjen. Spillere må først afslutte når bolden er udenfor feltet (mellem de to kegler). Scorer man går spilleren i målet ud. Reddes bolden skal den sparkende spiller på mål og redde bolden efter den næste sparker i rækken.

