

# U15 – uge 33 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
33	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil – spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalsprint



## Opvarmning – 20 min: Lange indersidepasninger

### Beskrivelse

Du har to 11-mandsmål på mållinjen, som står med 10 meters mellemrum. Tre meter ud fra hvert mål på mållinjen står kegle A1 og A2. Ud fra de kegler står 10 meter inde på banen kegle B1 og B2. Ydermere 15 meter ud fra kegle B1 og B2 står kegle C1 og C2.

Der skal stå en spiller ved hver kegle, samt en målmand i hvert mål. De resterende spillere står på en række ved kegle A1 og A2.

(1) Spilleren ved kegle A1 starter med at aflevere bolden ud til spilleren ved kegle B1. Bolden skal så tilbage til spilleren fra kegle A1, der igen afleverer den videre til spilleren ved kegle C2.

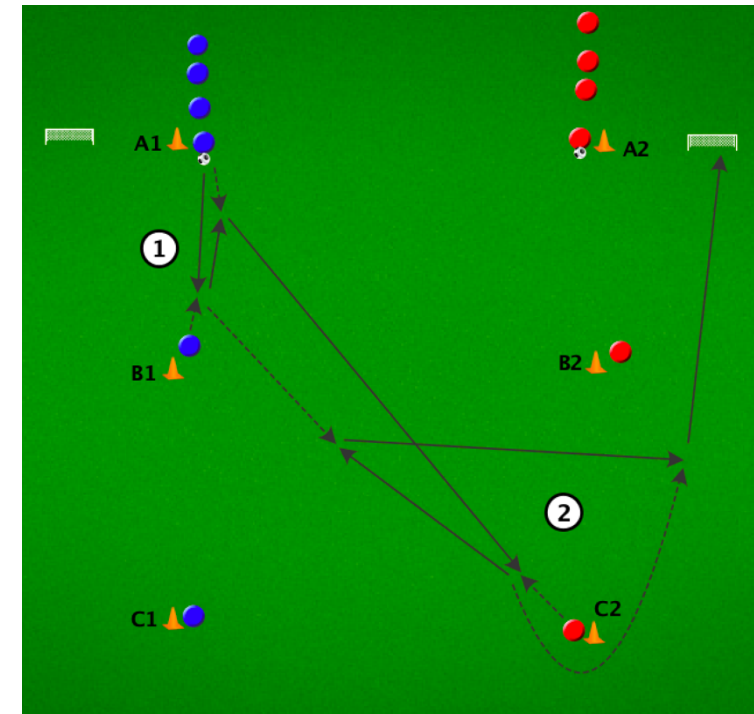
(2) Fra kegle C2 skal bolden så hen til spilleren ved B1, som spiller den tilbage gennem kegle B2 og C2, hvor spilleren fra C2 så løber hen til bolden og afslutter. Enten på første berøring eller efter en retningsbestemt tæmning. Der sparkes fladt med indersiden.

Spilleren, der har afsluttet, går op til kegle A2. Spilleren fra kegle A1 går ud til kegle B1, mens spilleren fra B1 går ud til kegle C2. Dvs. man følger bolden.

Lige så snart spilleren har afsluttet, køres samme opbygning fra den anden række for at holde spillet i gang. Og sådan kører man ellers på skift.

### Fokuspunkter

- lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring



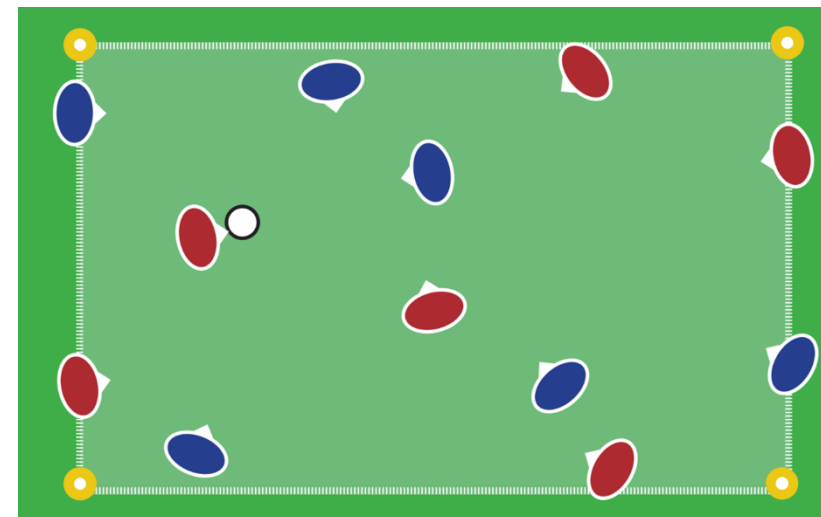
## Spillestil 25 min: Spilvendinger og støttespil

### Beskrivelse

Der spilles i en firkant der er 25 x 30 meter.

Øvelsen er egnet til at træne 1. berøringer og boldbesiddelse.

Der spilles 4v4 med 4 bander. Banderne er delt i to hold, så to af banderne er med blå og de to andre med rød. Det gælder om at holde bolden i egne rækker, og dermed undgå, at modstanderen får bolden. Man kan aktivere en bande ved at spille bolden til ham, som så skal tage en aktiv første berøring ind i banen, hvor efter de to spillere skifter position (aktive bander).



Spilletets antal kan ændres inde i midten, så man her spiller 3v3, 5v5 eller 6v6 som vist på tegningen.

### Fokuspunkter

- spilvendinger
- støttespil > spil i vinkler

### Progression

Orientering: Når man modtager bolden fra en bande skal man inden boldmodtagelse orientere sig efter modsatte bande og fx sige 1 el. 2 alt efter hvor mange hænder han har i vejret.

## Spilintelligens 30 min: Spilvendinger (fase 2) og spil på 3. mand (fase 3)

### Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter kvadratisk bane med fire 3-mandsmål. Midten markeres med et par kegler.

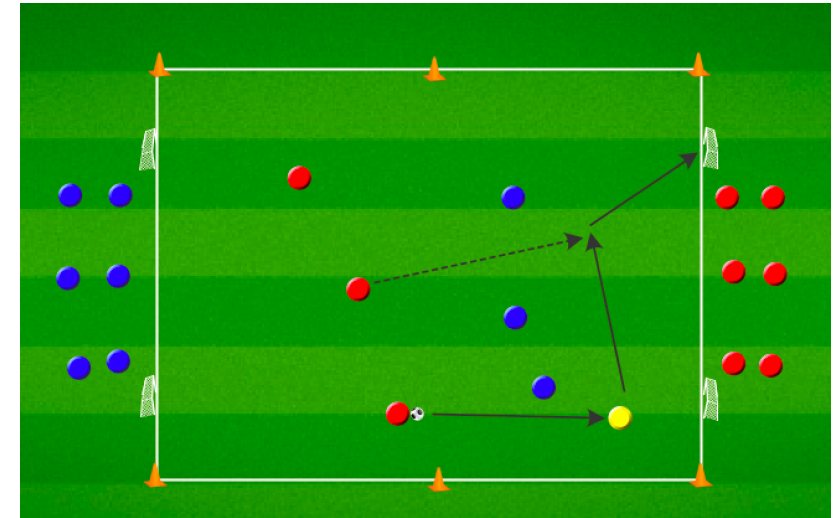
Der spilles 3:3 med en joker (gul). Der kan også spilles 4:4 eller 5:5, hvis man blot husker at tilpasse banen.

Der må først scores, når bolden er over midten. Når der er scoret eller bolden er røget ud af spil byttes der, så der kommer 3 nye blå og røde spillere på banen.

Der spilles med fortløbende score, og det hold der først når 10 mål vinder.

### Fokuspunkter

- spilvendinger (flyt bolden væk fra pres)
- spil og løb
- spil på 3. mand

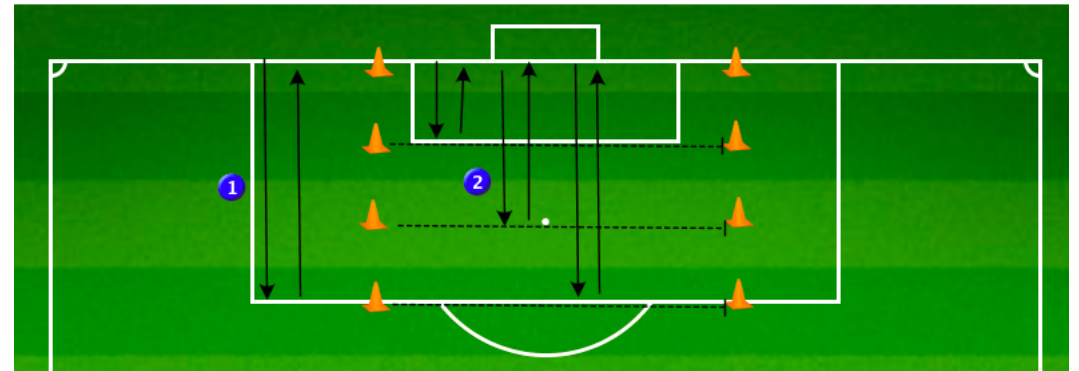


## Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

### Beskrivelse

Alle spillere placeres på feltets baglinje. Her skal de deles i 2 grupper.

Første del af øvelsen er spurt fra baglinje til feltkant og tilbage. Gentages 8 gange. Spillerne har 15 sekunder til at gennemføre hver gentagelse. Men det er vigtigt at huske, at øvelsen foregår i fuld spurt. Så forklar fordelene ved at holde længere pauser mellem hver gentagelse. Sammenlagt skal det kunne gennemføres på 2 minutter.



Anden del af øvelsen sættes op som vist på tegningen. Her starter hold 1 med at løbe. Her løber man fra baglinje til lille målfelt. Ned og vend på baglinje, op på linje med straffesparkspletten, tilbage og vende på baglinjen, dernæst ud til feltkanten, hvor der vendes og spurtes tilbage over baglinjen. Det er 1 gentagelse. Når alle mand er over baglinjen, så må hold 2 køre deres tur. Denne del af øvelsen gentages også 8 gange.

Tredje del af øvelsen er blot en gentagelse af første del. Man kan eventuelt i starten droppe tredje del, så man ikke presser spillerne for hårdt. Men når træneren føler det er på tide at tilføje tredje del, skal det bare gøres.