

U15 – uge 34 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
34	Spillestil	Fase 1	3 mandsopbygning overfor middel og højt pres
	Spilintelligens	Fase 1	Skab trekanter i opspillet og spil i vinkler Spil igennem, udenom eller over pres Positionering igennem, udenom og over
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Tekniske dygtige	Få berøringer og sikre pasninger langs jorden
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



Opvarmning – 30 min: Skab trekanter i opspillet og spil i vinkler

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

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.

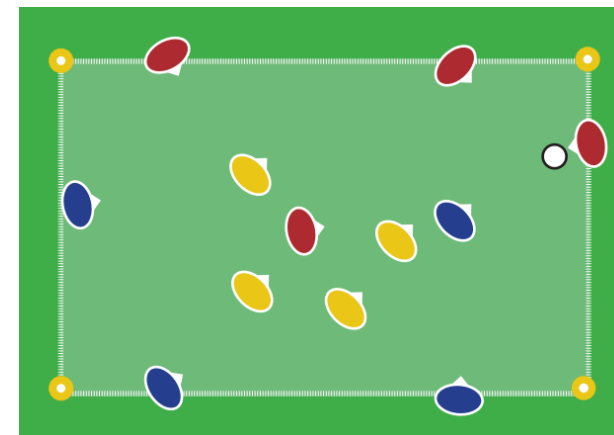
Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

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.

Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring
- skabe trekanter i opspillet
- spil i vinkler



Spillestil 30 min: 3 mandsopbygning overfor højt pres

Beskrivelse

De blå er forsvarsspillere og skal trænes i at spille bolden ud af pres.

Der spilles på en bane der er målfeltets bredde og ca. 40 meter lang. Banen opdeles i tre felter. To endefelter der er 10 meter lange og målfeltets bredde samt et midterfelt, der er 20 meter langt og målfeltets bredde.

Der spilles 3 vs 4 (juster antal efter hvor mange spillere du har) i hvert af endefelterne. De blå er sammen mod de røde.

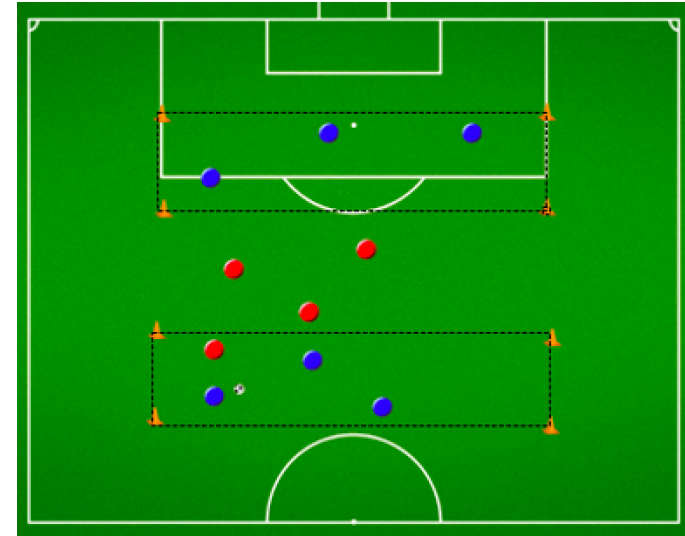
Røde spillere må bevæge sig på hele banen og skal ved bolderobring være i possession.

Blå spillere skal forsøge at score ved at flytte bolden fra det ene felt til det andet. Hvis det lykkedes at flytte bolden fra det ene felt til det andet gives et point. Bolden er først succesfuldt flyttet, når der har været tydelig boldbesiddelse af blåt hold i det ene felt og bolden efterfølgende flyttes til det andet felt, hvor der er tydelig boldbesiddelse. Dvs. der er ikke scoring hvis bolden afleveres fra det ene felt til det andet, men hvor bolden hurtigt mistes efterfølgende.

Hvis rød erobrer bolden skal blå generobre. Når rød har bolden må alle blå spillere bevæge sig på hele banen. Ved erobring skal de blå spillere hurtigst muligt fordele sig i de to felter.

Fokuspunkter

- 3 mandsopbygning overfor højt pres
- spil igennem, udenom eller over pres



Spilintelligens 30 min: Positionering igennem, udenom og over

Beskrivelse

Der spilles på en bane der er det dobbelt af målfeltet. Der spilles 5 mod 5 med keepere (tilpas antal spillere og bane i tilfælde af flere end 12 spillere til træning).

Der må først scores, når man er over midten (målfeltets linje). Det skal motivere det forsvarende hold til at lægge et højt pres.



Når bolden ryger ud af spil, skal den altid sættes i gang af målmanden. Dvs. der spilles uden indkast og hjørnespark.

Fokuspunkter

- 3 mandsopbygning overfor middel/højt pres
- spil igennem, udenom eller over pres
- positionering igennem, udenom og over

Instruktionsmomenter

Bolden kan via målmand og stopper spilles udenom på backs eller igennem på en af de centrale midtbanespillere. Midtbanespillere skal starte højt og løbe ned i banen for at modtage bolden. Backs skal starte højt og bredt. Den centrale stopper starter bredt i den ene side af feltet (husk at variere).