

U15 – uge 35 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
35	Spillestil	Fase 2	Modsatrettede bevægelser
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer Spil og løb
	Teknisk	Drible/finte	Husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



Opvarmning – 20 min: Drible/finte

Beskrivelse

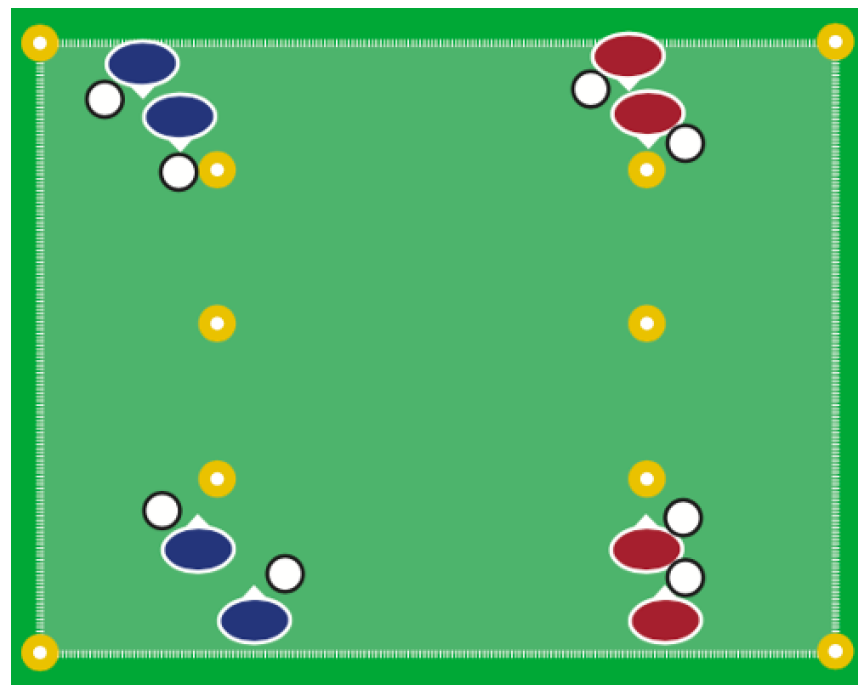
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

De gør følgende når de når til midten:

1. Aflevere med højre fod til venstre ind foran keglen, når de har afleveret i midten til modstående, laves der en førstegangspasning til næste i rækken (laves både til højre og venstre)
2. Lav husmandsfinte ved keglen ved at køre lige mod kegle, venstre fod ud over bold, højre yderside skubber bold til højre forbi kegle. Vigtigt at spillerne laverne finten på samme tid. Laves bagefter modsat, hvor der køres til venstre for kegle.
3. Lav La Croqueta finten til både højre og venstre.
4. Lav elastico finten til både højre og venstre.
5. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre
6. Lav Jay Jay Okocha-finten til både højre og venstre.

Fokuspunkter

– husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha



Spilintelligens 25 min: Fase 2 – skabe og udnytte overtalssituationer

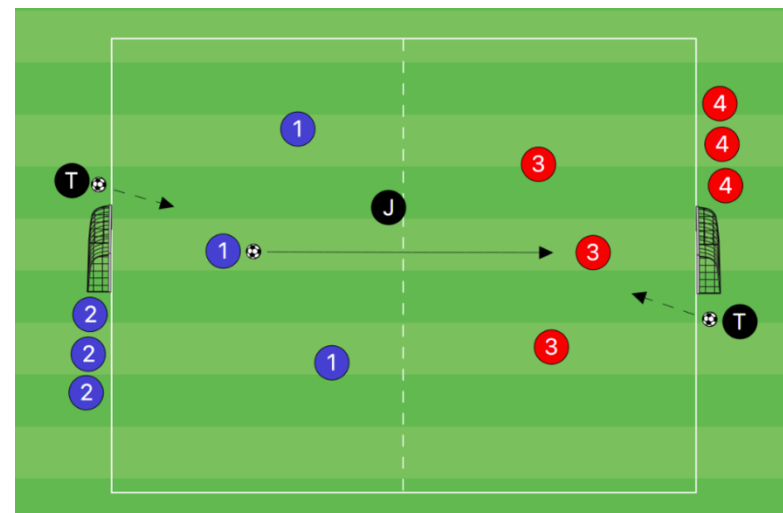
Beskrivelse

Lav en 25 x 25 meter stor bane. Spil med 5-mands mål.

Der spilles 3v3 + 1 (joker). Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Efter hvert interval kommer 3 nye spillere ind fra hvert hold.

Skift løbende joker (J). Der kan både køres med målmand, men så skift til 8-mands mål.



Fokuspunkter

- skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
- spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet

Instruktionsmomenter

Løb fra medspillere omkring boldholder. Løb fra medspillere bredt eller dybt, for at skabe en situation, hvor modspillerne skal tage stilling til, om de vil løbe med eller gå i pres på boldholder. Spil bolden i frie rum.

Spillestil del 1 20 min: Fase 2 – modsatrettede bevægelser

Beskrivelse

Bolden starter ved spiller 3 (central stopper).

Spiller 10 (offensiv midt) laver et forfinteløb og løber mod bolden, hvorefter spiller 3 afleverer til spiller 10, og spiller 1 får bolden i støtte igen.

Mens det sker tager den nærmeste kantspiller 7 et løb. Nærmeste kantspiller 7 søger ind i banen og skaber plads på siden.

Fjerneste kantspiller 11 afventer situation og er klar til et løb i dybden.

Angriber 9 tager et løb ud i siderummet, hvor nærmeste kantspiller 7 har skabt plads.

Spiller 3 afleverer til spiller 9 ude i siderummet, hvorefter fjerneste kantspiller 11 foretager sit løb i dybden, hvor spiller 9 slår bolden ned.

Fjerneste kantspiller 11 dribler ind og afslutter på mål kort i det fjerneste eller højt i det nærmeste hjørne.

Placer flere spillere ved keglerne, så øvelsen kan gøre kontinuert. Husk at bytte side.

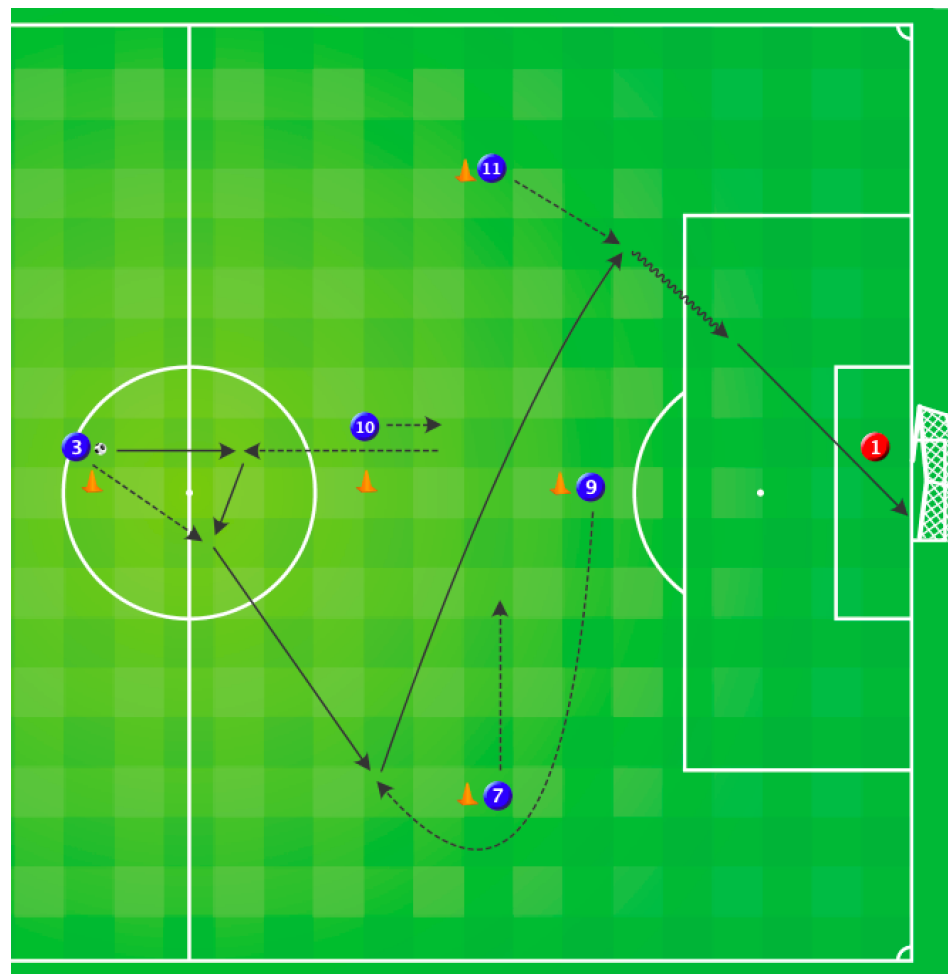
Fokuspunkter

– modsatrettede bevægelser

Instruktionsmomenter

Spillerne foretager løb der er modsatrettede, for at skabe rum og plads til sig selv eller medspillere. Det er vigtigt at spillerne foretager et forfinteløb, hvis de ønsker at skabe rum og plads til sig selv.

Sørg for, at mindst et løb er mod boldholder og mindst et løb er væk fra boldholder, således der skabes ubalance hos modspillerne samt at der er mere de skal forholde sig til.



Spillestil del 2 25 min: Fase 2 – modsatrettede bevægelser

Beskrivelse

Der spilles 5v3. Blå er offensiv og rød er defensiv.

Blå starter med bolden ved spiller 3 hver gang bolden går ud eller der scores (fast genstart).

Spillerne skal forsøge at fortage de løb der er vist på illustrationen, for at skabe plads til hinanden.

Boldholder bestemmer selv, hvor bolden skal spilles hen og ikke nødvendigvis den løsning som er vist på illustrationen.

Erobrer rød bolden, skal de score på et af de to 3-mandsmål placeret i halvrum/siderum.

Skift evt. spillernes position, så de prøver noget forskelligt.

Fokuspunkter

– modsatrettede bevægelser

