

U15 – uge 37 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

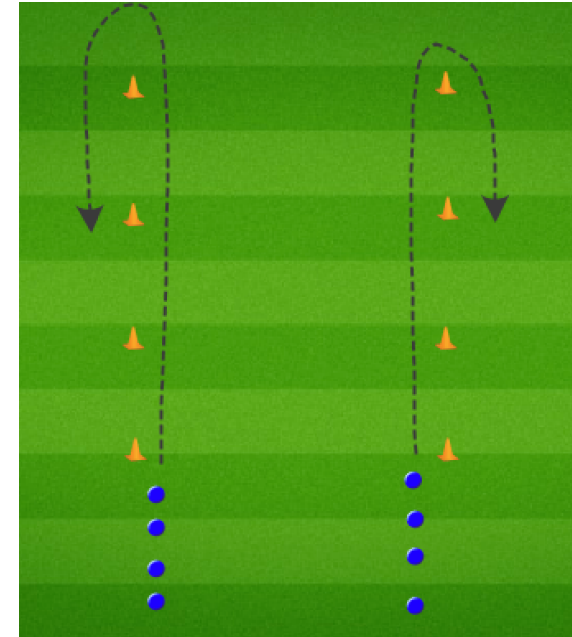


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
37	Spillestil	Fase 2	Tænk og spil fremad > orientering Restforsvar > forberede def. omstilling
	Spilintelligens	Fase 3	Spil på 3. mand Løb i felt
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Moderat intensitet	Blandet spil



Opvarmning – 15 min: FIFA 11

1. Almindeligt løb
2. Lysken ud
3. Lysken ind
4. Sidestep i cirkel om makker (rundt om makker mellem kegler)
5. Skulder mod skulder (hop op og sæt skulder mod makker)
6. Frem-tilbage løb (lav fire løb > lav, moderat, højt, sprint)
7. Udstrækning
8. Afslut gerne med udstrækning



Teknik 20 min: Aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Bane der er 20 x 25 meter.

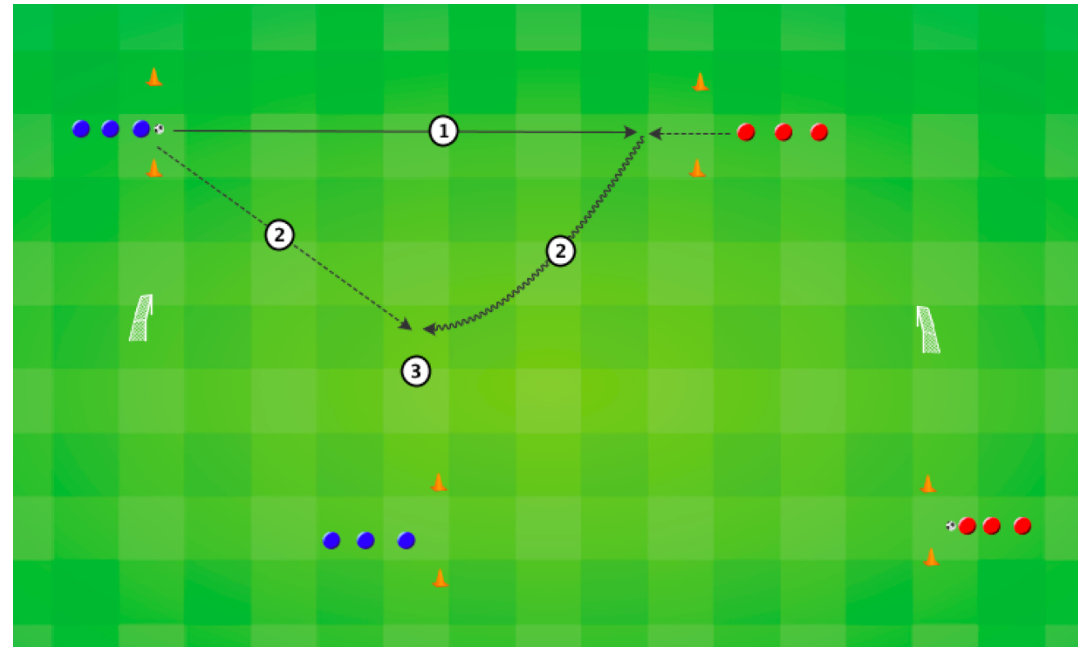
- (1) Blå forsvarsspiller spiller bolden frem til rød angriber, der løber frem og modtager bolden.
- (2) Rød angriber dribler mod mål og mødes af blå, der løber ind for at forsvare målet.
- (3) Der køres 1 mod 1. Rød skal forsøge at score. Blå skal forsøge at erobre bolden.

Når sessionen er slut løber blå forsvarsspiller bag i blå angrebsrække, mens rød løber bag i røds forsvarsrække. Der køres på samme vis i modsatte side af banen, hvor det er rød der forsvarer og blå der angriber.

Det hold der først når 10 mål vinder.

Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring
- opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
- få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger



Spillestil 25 min: Fase 2 – Tænk og spil fremad + restforsvar

Beskrivelse

6 kegler, 15 x 30 meter, 12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- tænk og spil fremad
- restforsvar > forbered defensiv omstilling

Variation

Sæt max. 3 berøringer på boldbesiddende hold.



Spilintelligens 30 min: Spil på 3. mand og løb i felt

Beskrivelse

Der spille på sidste 1/3 af banen. Central på kanten af feltet markeres en firkant og en placerings kegle på hver af de to kanter. Spillerne placeres med to angribere, kanter, offensiv midt og 2-3 forsvarsspillere.

Offensiv midt spiller bolden til en angriber der søger løber mod bolden i den blå firkant (spil på bevægelse). Der ligges af til offensiv midt, der modtager og afleverer dybt i rum til kanten i løb. Kanten fører bolden ned og ind i mellemrum og laver indlæg til farezone (rødt område).

Samtidig løber alle gule spiller mod dangerzone (røde pile) for at opnå flest mulige afslutningsmuligheder. Der SKAL være løb mod:

- forreste stolpe (ofte angriber)
- bageste rum i feltet (ofte modsatte kant)
- omkring straffesparksfeltet (ofte 10'er)
- forreste rum på kant af felt (ofte 8'er eller 6'er)

Angriberne der laver løb mod forrest og straffeplet kan med fordel lave krydsløb, for at forvirre modstandere.

Forsvaret er i undertal og skal forsøge at forhindre scoring ved at erobre bolde og clear den ud af dangerzone.

Fokuspunkter

- spil på 3. mand
- løb i feltet

