

U15 – uge 38 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

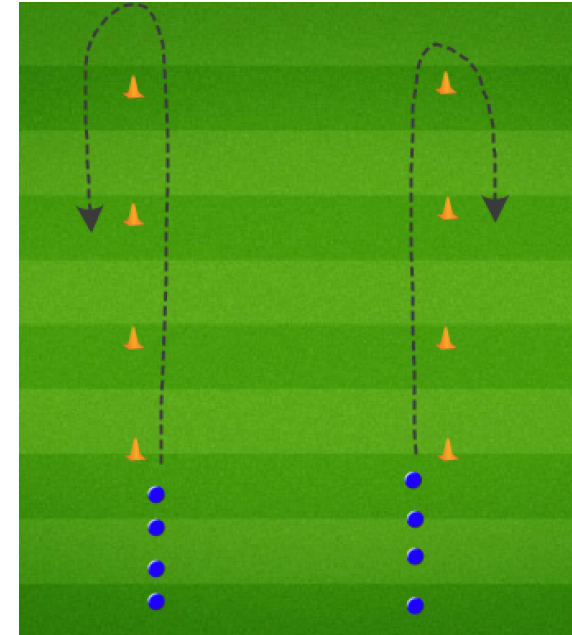


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
38	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
	Teknisk	Drible/finte	Tempodribling
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige	Hurtigt pasningsspil med få berøringer
	Fysisk	Høj intensitet	Sprint



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



Spillestil 25 min: Fase 3 – Gennembrud via siderum 3v3 + 1

Beskrivelse

Der spilles 3v3 + 1. Der spilles på en 25 x 25 meter stor bane.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to siderum (3 meter brede), i hver sin side. Siderummet er det rum der er ude ved sidelinjen.

Jokeren (J) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, SKAL bolden spilles igennem siderummet (de 2 porte af røde toppe).

Der må ikke afsluttes fra egen banehalvdel. Spillerne må løbe over det hele. Det er kun bolden som skal gå gennem portene.

Fokuspunkter

- gennembrud via siderum
- overlap og inderlap

Instruktionsmomenter

Gennembrud via siderum kan ske ved:

- at skabe 1v1 på siden.
- at skabe overtal på siden.
- overlap eller inderlap



Spilintelligens 30 min – 6v6 med indlægsgrøfter: Løb i felt

Beskrivelse

Der spilles 6 v 6.

Øvelsen er egnet til at træne løb i feltet i forbindelse med indlæg.

De gule spillere er jokere, og man kan kun score på indlæg fra dem.

Jokerne bevæger sig i en indlægsgrøft, hvor kun de må være (man må ikke løb ud og tackle dem).

Banen kan med fordel spilles på en halv banehalvdel, men kan også spilles på et mindre areal, så længe der er plads på indlægsgrøfterne.

Der spilles til to 11-mandsmål.

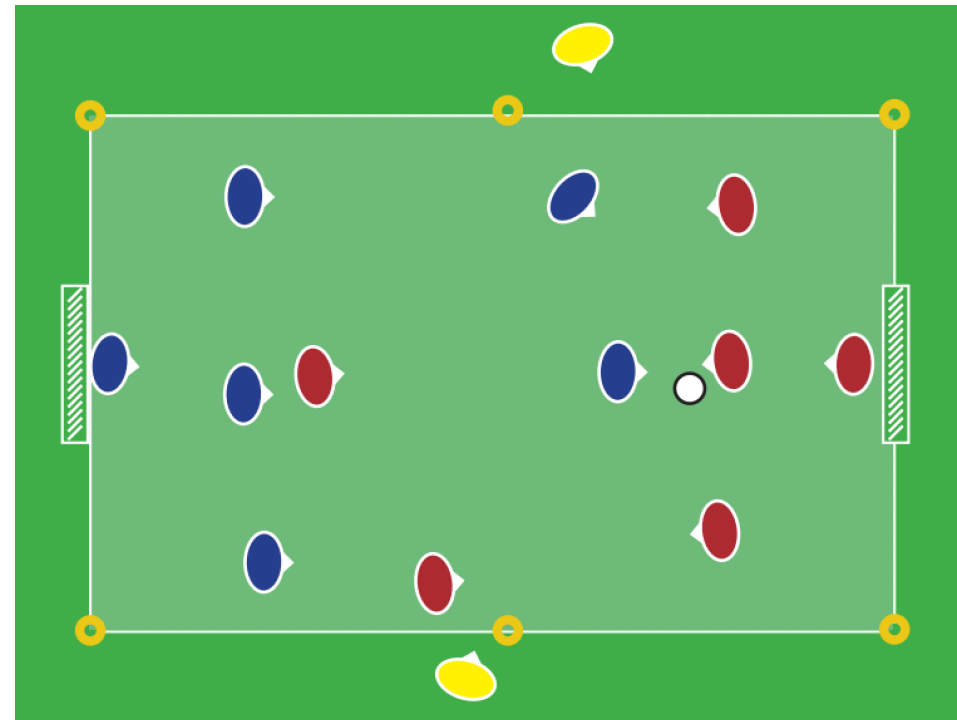
Spillet kan træne principper for, hvordan man vil lave løb i feltet. Hvilke positioner gør hvad? Og træne timingen i spillernes løb.

Fokuspunkter

- Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
- Timing i løb

Variation

- Spil med en midte og tillad kun offensive spillere at komme over midten.
- Spil med flere spillere over midten, så forsvaret kommer i undertal



Fysik 20 min – 1v1 Hvem kommer først: Sprint + tempodribling

Beskrivelse

Banen er 15 x 20 meter.

Rød er angriber og blå er forsvarsspiller

På trænerens signal løber rød og blå spiller rundt om banen, når rød spiller kommer rundt om keglen ved træneren, får han en bold og skal herefter score i målene i blå spillers ende.

Hvis blå erobrer bolden, skal han forsøge at score i de modsatte mål. Dette træner 1v1 og sprint. Spillerne får ligeledes en fornemmelse af at få en fordel, hvis de kommer hurtigt rundt om banen.

Det gør ikke noget, at der er flere hold på banen på samme tid, så når træneren har spillet bolden, giver han signal til at de næste kan starte. Dette giver mange flere 1v1 dueller, og gør at spillerne skal orientere sig på andre under sin duel.

Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå drible ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation.

Fokuspunkter

- tempodribling: bolden tæt ved fødder i driblinger
- turde lave finter og øve sig

