

U15 – uge 39 – OMSTILLINGER (træningspas 1)

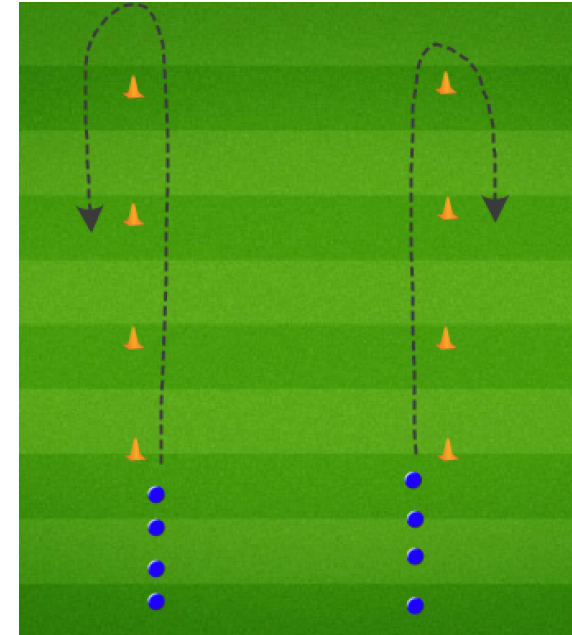


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
39	Spillestil	DE/VI	Spil eller dribl væk fra erobningsområde/erobningszone Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og fremadrettede	Sikre flade pasninger + søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



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 15 min: Korte indersidepasninger

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Der er cirka 10 meter mellem hver kegle i trekanten. Spillerne fylder op ved keglerne, men være ikke for mange.

Øvelsen kan i første omgang køres med at en Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som tager en aktiv førsteberøring og afleverer til Spiller 3. Man følger altid bolden, når man har afleveret.

Øvelsen kan også køres med, at Spiller 1 afleverer til Spiller 2, som spiller den tilbage i støtte til Spiller 1. Hun/han spiller så tilbage til Spiller 2 i rummet foran. Spiller 2 spiller første gang til Spiller 3, og de gør det samme som Spiller 1 & 2 lige har gjort.

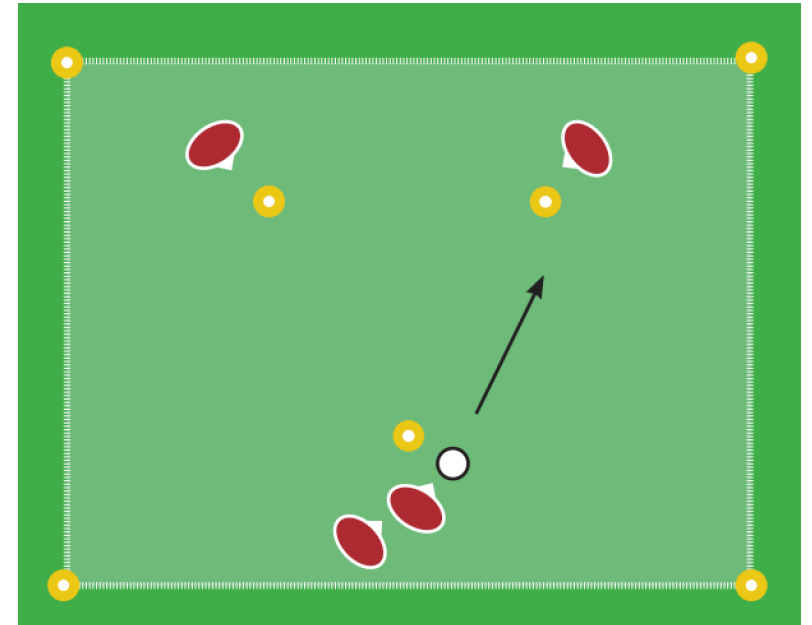
Se evt. video. Husk at bolden skal spilles uden om keglerne og øvelsen skal køre begge veje, så spillerne træner begge ben.

Fokuspunkter

- korte indersidepasninger
- åbn op i kroppen
- spil på fjerneste ben

Variation

Opstil to firkanter lad spillerne tælle hvor mange gange, de spiller bolden rundt i trekanten på x-antal minutter. Dem med flest pasninger vinder.



Spillestil 20 min: spil eller dribl væk fra erobringszone

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter. Tilpas banen efter antallet af spillere.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

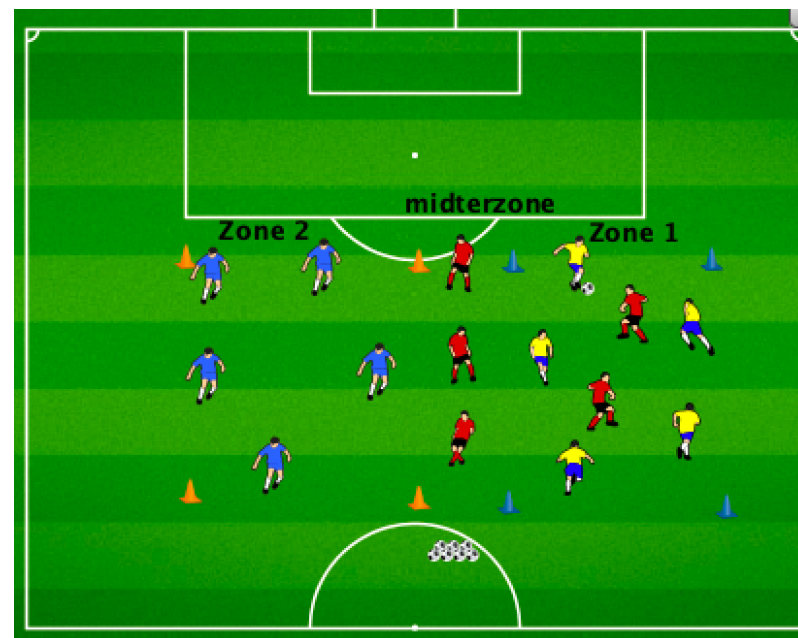
Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

– spil eller dribl væk fra erobringsområde

Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.



Spilintelligens 20 min: skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op (bredere end den er lang).

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

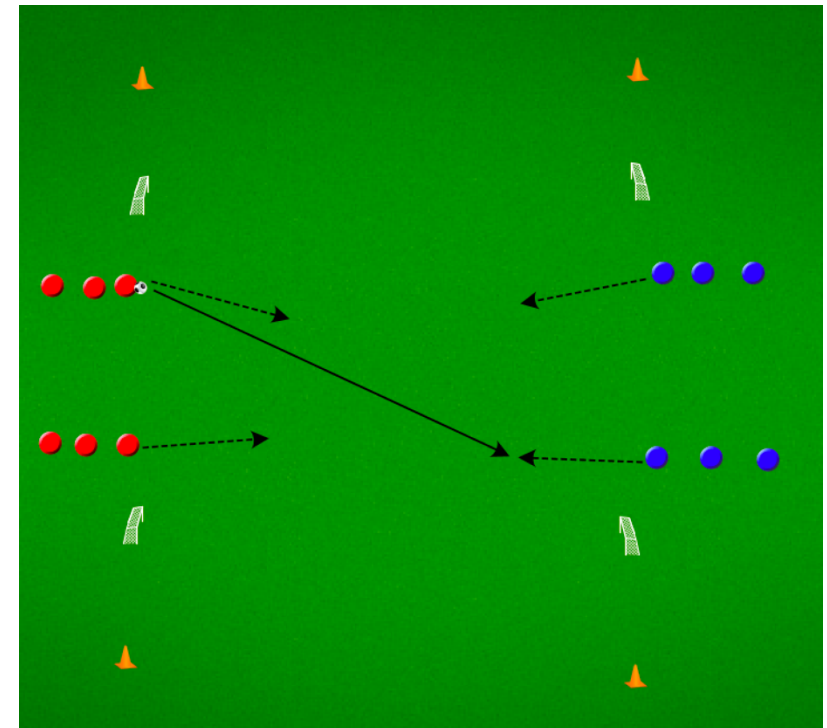
Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

Fokuspunkter

– skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal > skabe 2 v 1 situationer ved inder- og overlap)

Instruktionsmomenter

Ene spiller dribler frem og opsøger pres. Anden spiller ligger bagved og afventer at lave enten inder- eller overlap. Vigtigt at den overlappende spiller afventer og ser modstanders pres an og laver inder- eller overlap i den rigtige side.



Spillestil 20 min: Spil eller dribl væk fra erobningsområde + søg afslutning hurtigst muligt

Beskrivelse

Lav en firkant på ca. 20 x 20 meter et godt stykke oppe på banen, og placer de tre mål på den fjerne side af firkanten.

I firkanten spilles der 3v3 + 1 joker.

Det ene hold (rød) skal forsøge at score på de tre små mål. Det andet hold (blå) skal forsøge at erobre bolden og igangsætte en omstilling.

Når blå erobrer bolden må der spilles frit på hele banens areal, og blå skal derved forsøge at åbne spillet op og score på en omstilling. Dette kan fx ske ved at spille bolden bredt eller dybt. Joker er med det boldbesiddende hold.

Hvis rødt hold scorer sender træneren en bold i dybden til en blå spiller og der spilles omstilling. Dvs. omstillingen kan både komme ved at blå erobrer bolden eller ved at rød scorer.

Fokuspunkter

- Spil eller dribl væk fra erobningsområde
- Søg afslutning hurtigst muligt > direkte

