

U15 – uge 39 – OMSTILLINGER (træningspas 2)

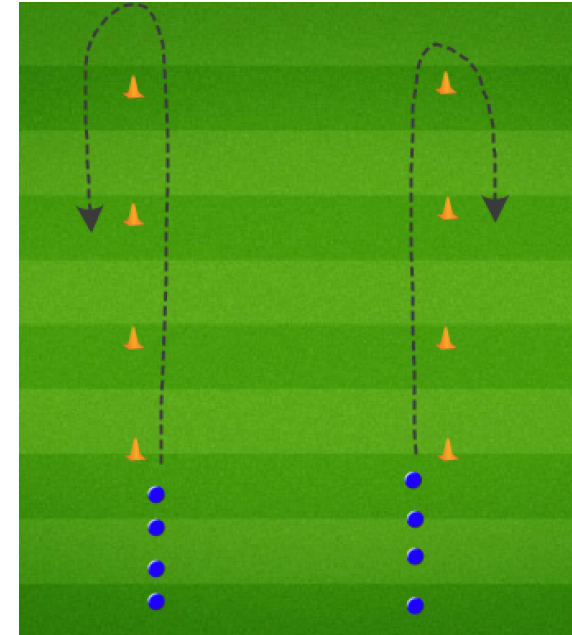


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
39	Spillestil	Omstillinger DE/VI	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Fase 3	Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Pasninger	Korte indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og fremadrettede	Sikre flade pasninger + søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil + sprintøvelse



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: Korte indersidepasninger

Beskrivelse

Spiller B og C bliver under hele spillet på deres kant. Det er kun A og D der skifter position. Byt efter et par minutter.

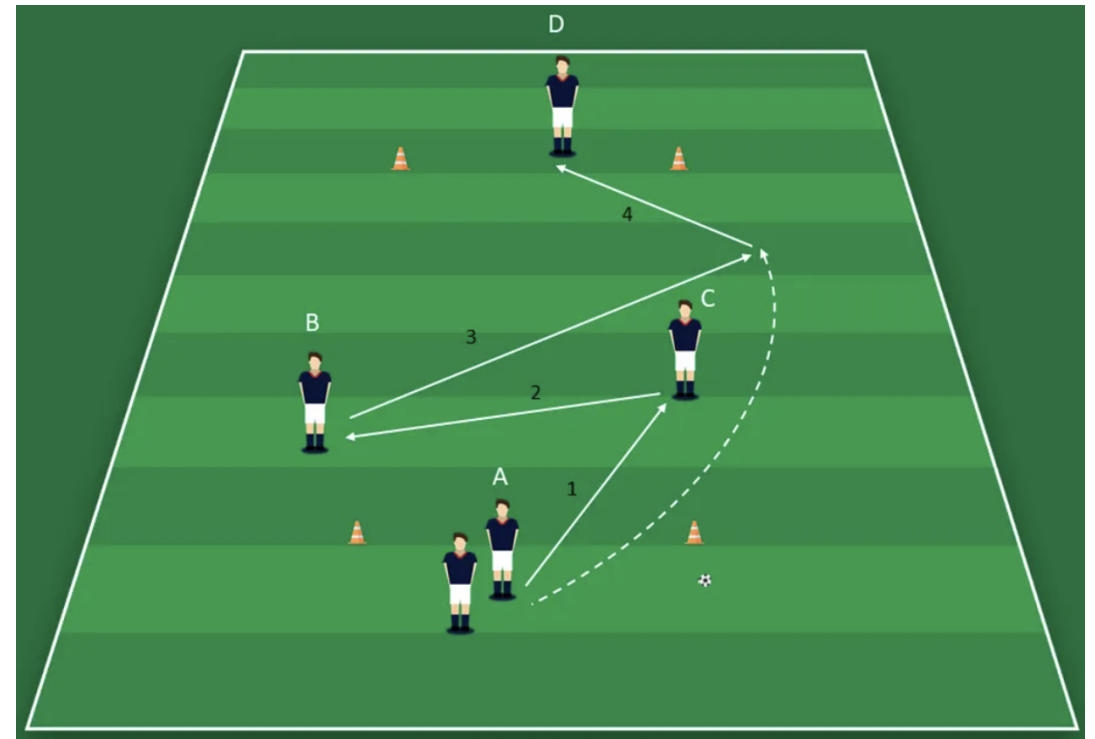
A spiller til C, og sætter straks i et overlap uden om C.
C spiller bolden lidt skråt tilbage til B
B spiller bolden i dybden til A der har taget et overlap.
A spiller bolden til D

Modsat retning:

D spiller til B og sætter straks i et overlap uden om B
B spiller bolden står tilbage til C
C spiller bolden dybt til D der har taget et overlap.
D spiller bolden til næste spiller

Fokuspunkter

- korte indersidepasninger > pasningskvalitet
- overlap: timing i overlap og pasninger



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.

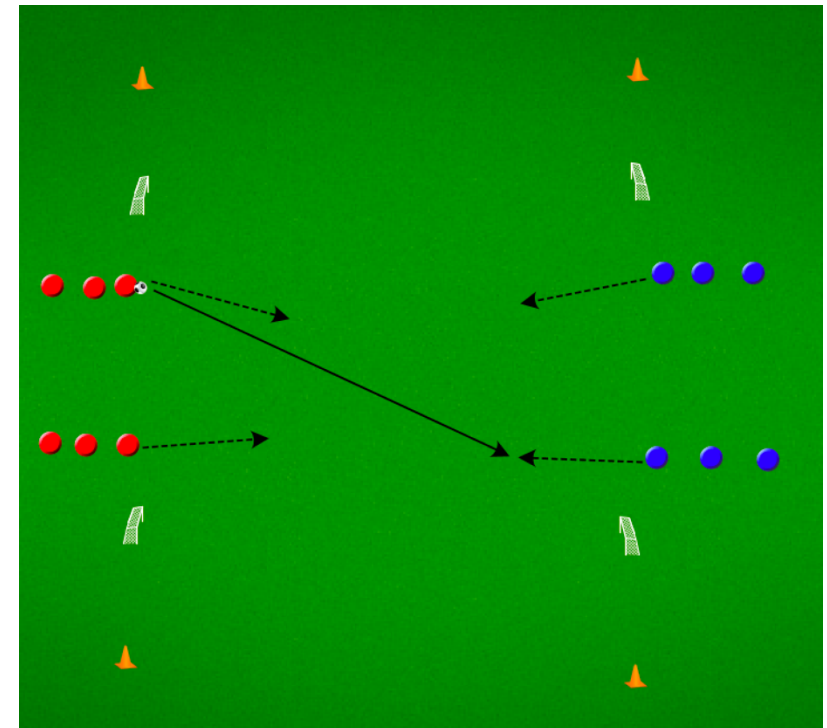
Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

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 25 min Hammer: Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands).

Rød spiller bolden op på kanten, der spiller bolden i støtte.

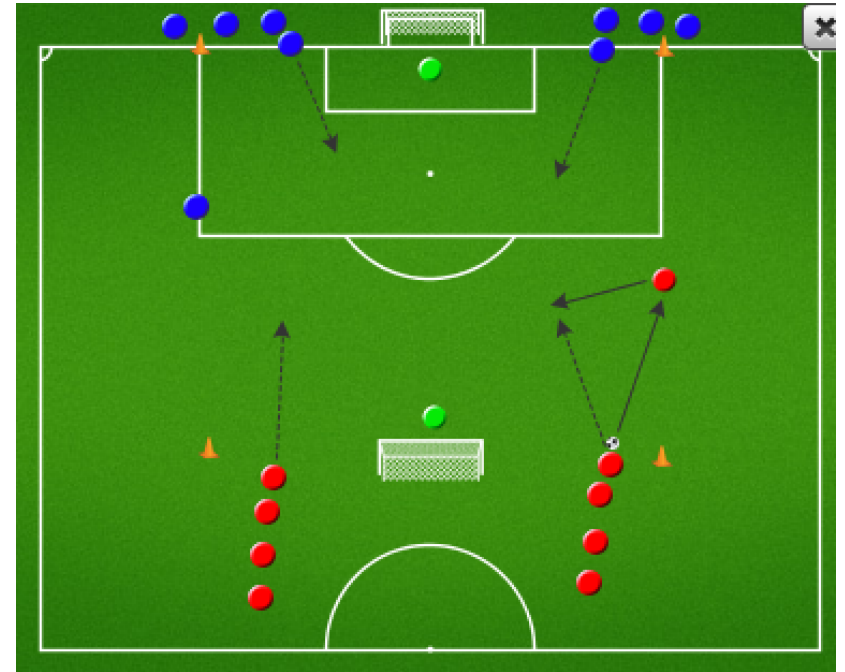
Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres kant, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap (søge 2 v 1 situationer)



Afslutningsøvelse 1v1 –10 min: Sprint

Beskrivelse

Spillerne står på to rækker med ryggen til træneren. Når træneren afleverer bold ned i midten, skal der kæmpes om at nå bolden først og komme til afslutning.

Fokuspunkter

Træning af sprint (acceleration) samt afslutning i en presset situation mod keeper.

