

U15 – uge 45 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
45	Spillestil	Fase 2	Løb dybt før bredt Dybdeløb
	Spilintelligens	Fase 2	Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum) Modsatrettede bevægelser Spil i vinkler
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og fremadrettede	Direkte > slå den dybe pasnings langs jorden
	Fysisk	Mellem intensitet	Mange løb for boldholder



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



Spilintelligens 20 min: Modsatrettede løb + spil i vinkler

Beskrivelse

Der laves en zone midt på banen, hvor der placeres en midtbanespiller (spiller nr. 1 på skitsen). De andre spillere må ikke komme inde i zonen.

Spillerne inddeles i to lige store hold.

Der scores ved at spille bolden ind til spiller 1, hvorefter spilleren skal spille bolden til en fra samme hold. Først når en medspiller har modtaget bolden er der scoret.

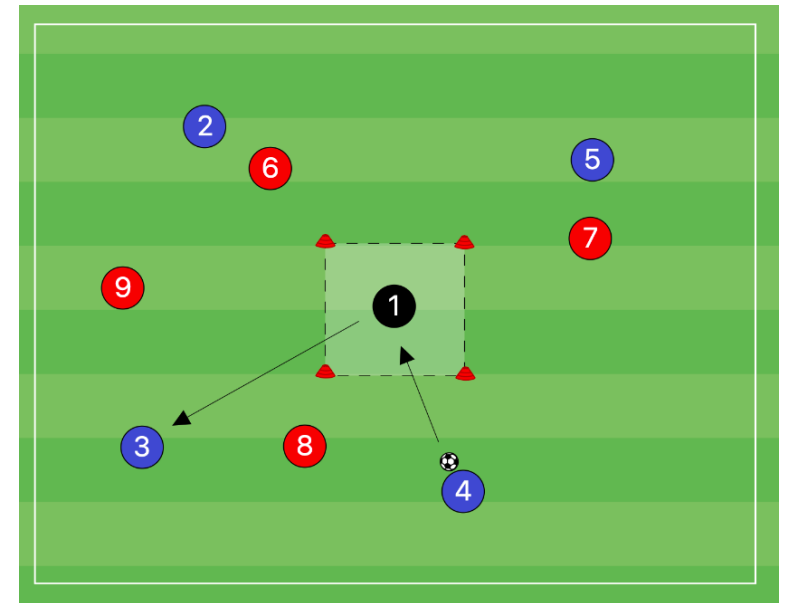
Der må ikke afleveres tilbage til samme spiller, som har spillet bolden ind til spiller 1. Der er flydende spil, så når der scores kører samme hold blot videre med bolden.

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.

Fokuspunkter

- modsatrettede løb
- spil i vinkler
- forberede dit eget rum til boldmodtagelse > spillerne foretager løb der er modsatrettede, for at skabe rum og plads til sig selv eller medspillere.



Spilintelligens 30 min: Løb dybt før bredt

Beskrivelse

Der spilles 3v3 + 1 (joker) i intervaller på 1,5 minut.

Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Der kan både køres med og uden målmand.

Efter hvert interval kommer 3 nye spillere ind fra hvert hold. Skift løbende joker (J).

Instruktionsmomenter

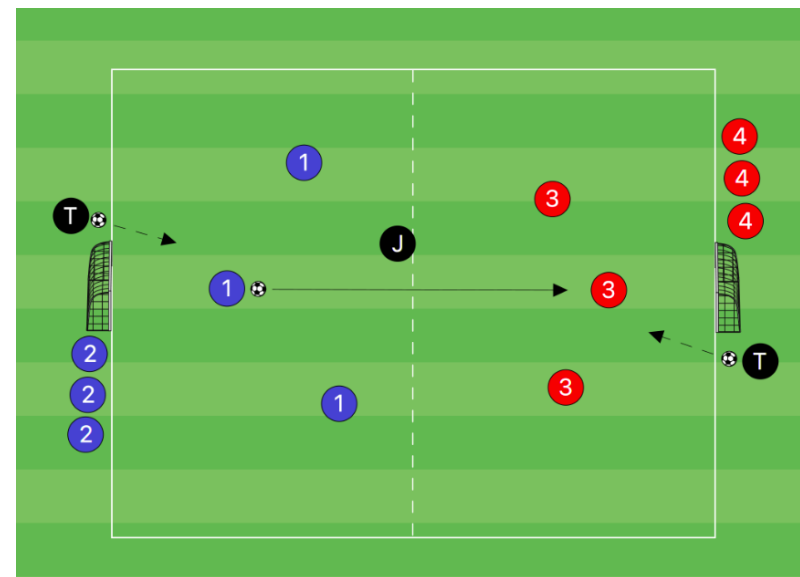
Bevægelse i frie rum i dybden. Orientering på frie rum og muligheder fremad i banen.

Spillerne foretager modsatrettede bevægelser, således modspillerne skal forholde sig til flere spillere/bevægelser samt skaber rum og plads til egne spillere > når en spiller søger dybt søger en anden ned.

Pas på med at for mange spillere løber dybt, da det kan skabe omstillinger, hvor man er i undertal, hvis bolden tabes. Derfor er det vigtigt at nogle spillere søger i støtte og andre søger dybt.

Fokuspunkter

- Løb dybt før bredt
- Løb foran retvendt boldholder
- Modsatrettede bevægelser



Spillestil 25 min: Dybdeløb

Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende hold består af 8 spillere i formationen 4-4, mens det forsvarende hold udgør 6 markspillere i formationen 4-2 + 1 målmand.

For det angribende hold gælder det om at score.

Stil to 3-mandsmål op i den modsatte ende af 11-mandsmålet, hvor forsvarsspillerne har mulighed for at score. Det skaber reelle situationer, som man oplever i kampe.

Fokuspunkter

– bolden skal holdes centralt og der skal udfordres centralt > hav tålmodighed og vent på at bolden kan sendes i dybden

– lav dybdeløb på tværs af forsvarszoner > vis hvor du vil have bolden (spil igennem huller i forsvaret, men ikke samme hul som angriber løber igennem, spil så angriber kan se den dybe pasning og ikke får den i hælene)

