

U15 – Uge 46 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
46	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



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: Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres

Beskrivelse

Inddel spillere i tre grupper med 4 på hvert hold (der kan også inddeles i hold af 3 eller 5 spillere, men 4 er det optimale). Der spilles 8v4 på en bane der er lige så bred som banen og ca. 30 meter dyb. Lav en zone på 5 meter i hver ende af banen.

Holdet som mister bolden er i midten og skal generobre bolden.

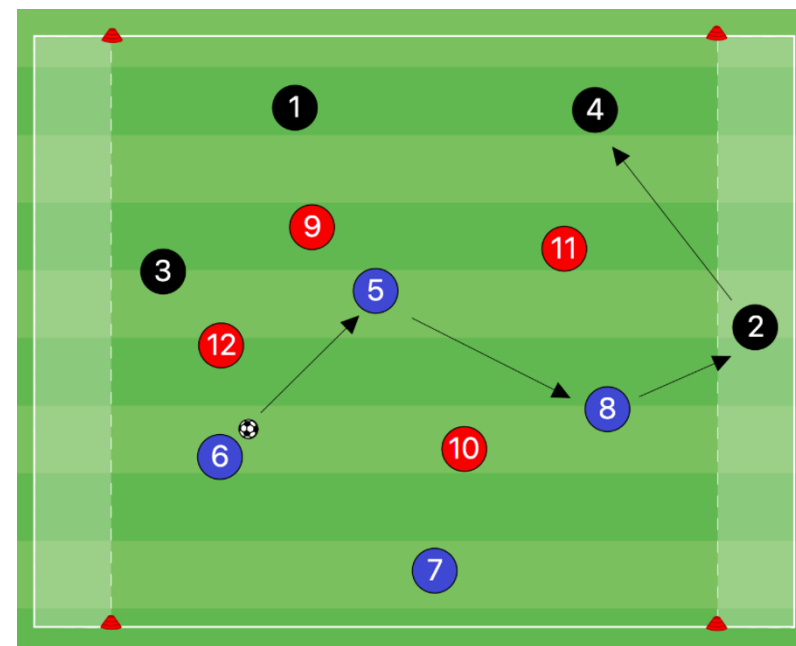
Holdene får point hver gang bolden vendes fra den ene endezone til den anden endezone. Der køres kortere intervaller af 3-5 min. I pausen coaches spillerne. Der kan evt. sættes en straf til det hold der får færrest antal point.

Instruktionsmomenter

Opstår der situationer i opbygningsspillet, hvor mulighederne er lukket, søg derefter spilvending, for at åbne spillet op i modsatte side eller for at flytte modstanderholdet organisation. På den måde vil der opstå ubalance i modstanderholdet organisation og mulighed for at gå i fase 2. Anvend spilvendinger til at bevare boldbesiddelsen og flytte bolden væk fra modspillernes pres.

Fokuspunkter

- Spilvending - flyt bolden væk fra pres
- støttespil > spil i vinkler
- skab numerisk overtal (i den ene side som følge af spilvending)



Spilintelligens 30 min: Spilvendinger + skab og udnyt overtalssituationer

Beskrivelse

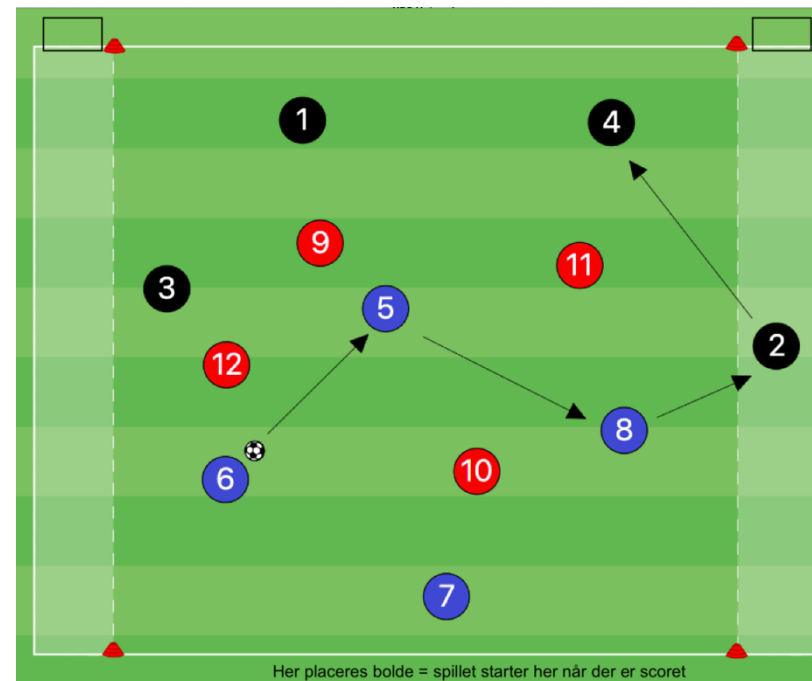
Sæt 3-mansmål i længderetning på banen i yderfelterne. Spillet ændres til, at det nu gælder om at score i 3-mandsmålene. Bolden gives altid i bunden af banen. De to boldbesiddende hold skal fortsat anvende spilvendinger for at kunne score. Holdet i midten skal presse med minimum 4 spillere og hele tiden sideforskyde.

Instruktionsmomenter

Opstår der situationer i opbygningsspillet, hvor mulighederne er lukket, søg derefter spilvending, for at åbne spillet op i modsatte side eller for at flytte modstanderholdet organisation. På den måde vil der opstå ubalance i modstanderholdet organisation og mulighed for at gå i fase 2. Anvend spilvendinger til at få numerisk overtal i den ene side og dermed komme til scoring.

Fokuspunkter

- Spilvending > flyt bolden væk fra pres
- opsøg pres (når ikke modspiller går i dig, skal du opsøge presset for at skabe rum til dine medspillere)
- skab og udnyt overtalssituationer (i den ene side som følge af spilvending) > numerisk overtal



Intervalspil 20 min: Fysisk træning

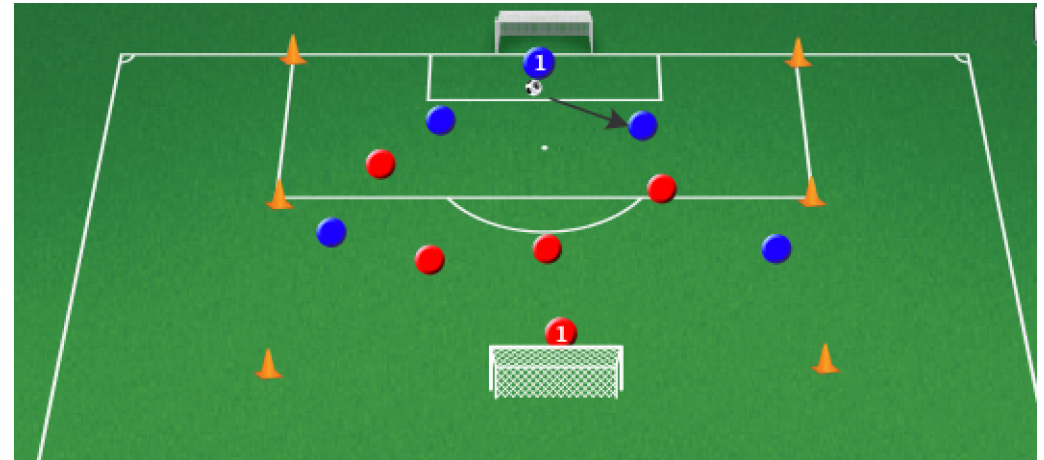
Beskrivelse

Der spilles 4 mod 4 på to mål med keepere.

Banen er målfeltets bredde (11-mands) og to gange målfeltets længde.

Det køres som intervalspil med 1,5 minutters aktivitet og 1,5 minutters pause.

Der må først scores når bolden er over midten.



Fokuspunkter

- høj intensitet
- hold bolden central og afslut når det er muligt
- fokus på at afslutte alle angreb

Formål

Aerob træning ved høj intensitet, mål evt. puls og tjek hvor spillerne ligger ved at måle puls ved hals - tæl i 10 sekunder og gang med 6, spillerne skal ligge på ca. 80% af deres maksimale puls (divider 80% af deres makspuls med 6 så de ved hvor mange slag de skal have på 10 sekunder)