

U15 – Uge 46 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
46	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Tænk og spil fremad > orientering
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	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



Teknik 15 min: Korte og lange indersidepasninger og aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Banen er ca. 12x16 m. I midten af rektanglet er der to toppe, der står forskudt, så de nærmest danner et skævt timeglas.

Bolden starter ved spiller 1, som spiller bolden på den nærmeste top inde i firkanten. Spiller 2 tager en aktiv førsteberøring og afleverer til spiller 3.

Spiller 3 spiller den lige over til spiller 4, som så spiller den ind i den nærmeste top inde i firkanten igen.

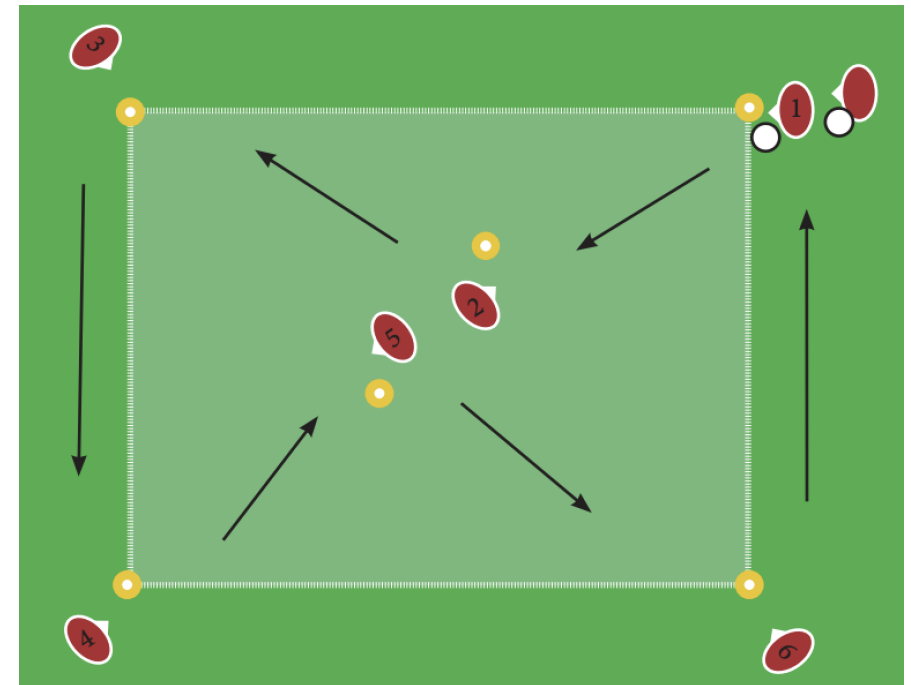
Spiller 4 afleverer ud til spiller 5, som spiller den over til spiller 6, som dribler bolden over hvor øvelsen startede.

Alle pasninger skal spilles uden om toppene og køres begge veje. Man følger bolden, når man har afleveret den.

SPIL UDENOM TOPPENE!

Fokuspunkter

- Spil på fjerneste ben
- Korte og lange indersidepasninger
- Aktiv første berøring



Spilintelligens 25 min: Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres

Beskrivelse

Der spilles 6 vs 6 eller 7 vs 7.

Lav en bagkæde med 4.

Banen er 90 x 45 m (fuld banebredde og ca. op til midtercirklen)

Hvert hold forsvarer 2 x 5 kegler placeret på egen mållinje. Et hold scorer ved at ramme en af modstandernes toppe.

Spillet skal forbedre spillerens evne til at se og vurdere, hvornår der skal laves en spilvending > dvs. kunne skifte side i det rette øjeblik. Sideskiftene er mest effektive, hvis bolden spilles hurtigt på tværs. Det er ligeledes vigtigt at vi står bredt i opbygningsspillet.

Fokuspunkter

- Spilvending – flyt bolden væk fra pres
- Spil hurtigt når der laves spilvending med henblik på at skabe numerisk overtal

Variation

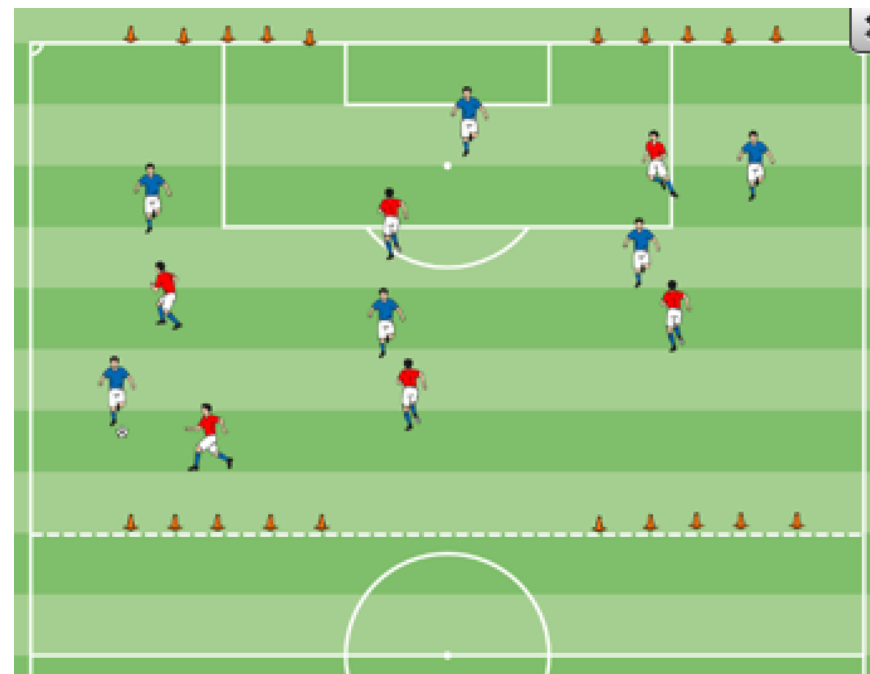
1. Spillerne har maksimalt tre berøringer ved boldkontakt.

Variation 1. kan indføres, hvis spillerne til stadighed dribler bolden på tværs.

2. Der placeres en midterlinje i længderetningen. Alle spillere skal være på samme side af midterlinjen, før scoring kan anerkendes.

Variation 2. kan anvendes, hvis holdet grupperer sig med tre i hver side.

3. Der spilles med fire zoner i længderetningen. Hvert hold skal hele tiden have mindst én spiller i hver zone. variation 3. sætter fokus på det at udnytte, at der er skabt bredde i spillet for angriberne.



Spillestil 25 min – 3-holdsspil med bänder: Tænk og spil fremad

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at holdets afslutninger, samt at spille og løbe fremad.

Banen er ca. 20x30 m. og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden og det sidste hold agerer bänder.

Efter 1,5 minutter byttes bänderne.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Husk at holdene SKAL udnytte deres bänder, for at komme frem til afslutning. Dvs. der kan ikke scores før man har spillet en bande.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- Tænk og spil fremad > orientering
- Kom til afslutning
- 3-skridts-reglen: når du har spillet så tag tre skridt for at rykke dig ud af skyggen (løb dig fri)

Variation

Giv bänder trøjer på og lav to hold, så blå hold har bänder ved modstanders mål. Gør bänderne aktive, så man bytter plads med banden, når denne spilles. have på 10 sekunder)

