

# U15 – uge 47 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
47	Spillestil	Omstilling DE/VI Fase 2	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte Dybdeløb
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Spil i vinkler Blindsideløb
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige Fremadrettede	Hurtigt pasningsspil Søg direkte spil > afvikl angrebet ved at komme til afslutning
	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 20 min: Korte og lange indersidepasninger

### 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.

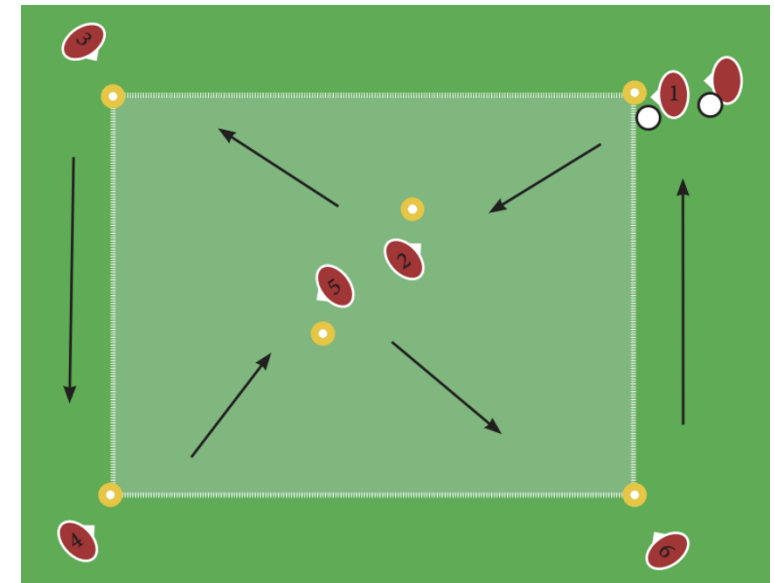
Spiller 4 afleverer ud til spiller 5, som spiller den over til spiller 6, som dribler bolden over hvor øvelsen startede.

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

**SPIG UDENOM TOPPENE!**

### Fokuspunkter

- Korte og lange indersidepasninger
- Spil på fjerneste ben
- Aktiv 1. berøring



## Spillestil og spilintelligens 25 min: Spil i vinkler, blindsideløb og dybdeløb

### Beskrivelse

Der laves en bane der er 40 x 50 meter med en 10 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

Der spilles 5 mod 5 med to jokere. For at score, skal en spiller få bolden i målzonen. Bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.

Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden. Forsvarsspillere må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.

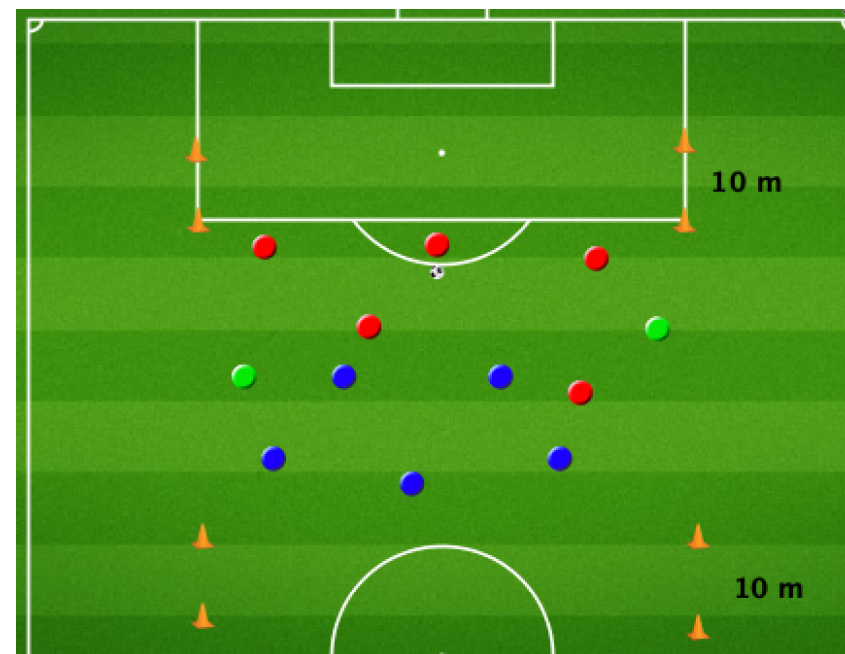
### Fokuspunkter

Formålet med denne øvelse er at træne dybdespillet i angrebet. Det boldbesiddende hold skal udfordre centralt og forsøge med stikninger i dybden. Medspillerne skal lave dybdeløb på tværs af forsvarszoner for at splitte modstanderens forsvar. Boldholder skal lægge stikninger/pasninger igennem huller i forsvar, men ikke det samme hul som det medspilleren løber igennem. Boldholderen skal spille til det sted, hvor angriberen kommer til at være, og ikke det sted, hvor han er nu.

- blindsideløb
- dybdeløb
- spil i vinkler

### Progression

Hvis spillerne ikke får længde nok på den målgivende pasning/stikning kan man indføre, at der kun kan scores ved en pasning/stikning fra egen banehalvdel (sæt en midterstreg op med kegler).  
– Sæt maksimalt antal berøringer på.



## Spillestil + spilintelligens 30 min - Hammer: Søg afslutning hurtigst muligt

### Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Blå starter med bold og skal dribble ned og score i modsatte ende.

Rød skal forsvare og forhindre blå i at score.

Bolden er død hvis den erobres af den defensive spiller, hvis der bliver afsluttet, hvis der bliver scoret eller hvis bolden ryger ud af banen.

Efter blå har angrebet, bliver blå defensiv og rød offensiv. Dvs. at spillerne starter med at være offensive og derefter defensive - altså to aktioner efter hinanden.

Efter endt aktioner løber spilleren tilbage i egen række.

### Fokuspunkter

- Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
- Afvikl angrebet > kom til afslutning

