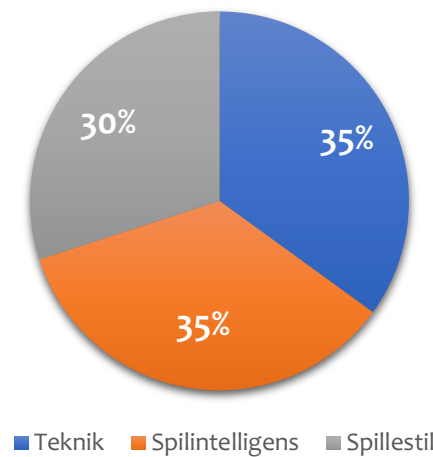


# U15 Curriculum



U15 Træningsprincipper Fordeling



<b>Teknik Curriculum</b>	
<b>Drible/finte</b>	
Tempodribling	Kropsfinte
Husmandsfinte	Stepover
Chopfinten	
<b>Pasninger</b>	
Korte indersidepasninger	Halvtliggende vristspark
Lange indersidepasninger	Cutback og chipbolde
Flade indlæg + rundskæv	Clearinger
Cutback + chipbolde	
<b>1. berøring</b>	
Aktiv 1. berøring	1. berøring – inderside og yderside
1. berøring i luften med fod, lår, hoved og bryst	
<b>Vendinger</b>	
Indersidecut + ydersidecut	Vending på 1. berøring
Cruyff	Fodsålvending (Xavi-vending)

<b>Spilintelligens Curriculum</b>	
<b>Fase 1</b>	
Spil igennem, udenom eller over pres	Spil på bevægelse
Positionering igennem, udenom og over	Forberede dit eget rum til boldmodtagelse
Skabe trekanten i opspillet	Modsatrettede bevægelser
Spil i vinkler	
<b>Fase 2</b>	
Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)	Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
Spil på bevægelse (når medspiller søger mod dig)	Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
Forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb og modløb (søg ned i banen)	Modsatrettede bevægelser > fx g'er falder ned og 10'er søger dybt
Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres	Spil igennem, udenom eller over

Fejlvendt boldholder > vi spiller i vinkel (støttespil)	Spil i vinkler
<b>Fase 3</b>	
Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap	Spil og løb (i frie rum)
Skab og udnyt 1 mod 1 situationer	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
Knækløb	Spil på 3. mand
Blindsideløb (skyggeløb/løb i ryggen)	
<b>1 v 1 offensiv</b>	
Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger	Dribl begge veje
Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem	Udnyt ubalance vha. tempo- og/eller retningsskift
<b>1 v 1 defensiv</b>	
Sprint i pres	Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)
Gå på krop af modstander	
<b>Erobringsspil</b>	
Fremtving pressignaler ved at løbe i pres	Sprint i pres
Skyggepres	Bryde bolden foran boldmodtager
Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)	Områdepres

<b>Spillestil Curriculum</b>	
<b>Fase 1 - opbygningsspil</b>	
Spil kort ud fra målmand	Spil på central midt
2 mandsopbygning overfor højt pres	3 mandsopbygning overfor højt pres
	3 mandsopbygning overfor middel pres
<b>Fase 2 - opbygningsspil</b>	
Støttespil > spil i vinkler	Løb dybt før bredt
Modsatrettede bevægelser	Spilvendinger
Tænk og spil fremad > orientering	Restforsvar (forberede def. omstilling)
Dybdeløb (på bagkæden)	
<b>Fase 3 - afslutningsspil</b>	
Løb i felt > forreste stolpe, bageste område,	Gennembrud via siderum (kant)

straffesparksplet (cutback)	
Løb i ryggen/skyggen af modstander	Løb på tværs af modstanders forsvarszoner
<b>Erobringsspil</b>	
Sprint i pres	En op og tre under
Kantpres over 2 mandsopbygning > back i pres med støtte fra fx stopper og midtbane	8'er pres overfor 2 mandsopbygning >8 i pres med støtte fra fx 6'er og kant
Timeglasmodel > struktureret pres	
<b>Forsvarsspil</b>	
Kompakthed	Sideforskydning
En op og tre under	Pumpebevægelser
Timeglasmodellen > struktureret forsvar i balance	Beskyt baggrund
<b>Omstillinger VI/DE</b>	
Genpres	Luk pasningslinjer (vinkelpres)
Retur i sprint (reorganisering)	
<b>Omstillinger DE/VI</b>	
Spil eller dribl væk fra eroblingsområde	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
All out runs > overhal boldholder	Spil eller dribl væk fra eroblingszone (fremad)

## Ugeplan U15

Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3	Træningspas 4
90 minutters træning	90 minutters træning	125 minutter træning	<b>VALGFRI</b> 90 minutters træning
Opvarmning 15 min Teknik 20 min	Opvarmning 15 min Koordination 15 min	Opvarmning 20 min	Opvarmning 15 min Teknik 15 min
Spilintelligens 30 min	Spilintelligens 25 min	Spilintelligens 30 min	Spilintelligens 25 min
Spillestil 25 min	Spillestil 20 min Fysisk træning > løb/sprint 15 min	Spillestil 30 min Styrketræning 45 min	Spillestil 35 min