



U15 – Uge 15 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
15	Spillestil	Erobringsspil	Sprint i pres En op og tre under
	Spilintelligens	Erobringsspil	Områdepres
	Teknisk	1. berøring Vendinger	aktiv 1. berøring, 1. berøring - inderside og yderside Cryuff, inderside+ydersidecut, fodsålevending
	Spillestilsudtryk	Aggressiv	Stor løbevillighed
	Fysisk	Sprint i pres	Høj-intensiv træning



Opvarmning 15 minutter

- (1) Løb på tværs af banen 65 - 70 % fart, 2 x 3 gentagelser
- (2) På tværs af banen - løb med høje fjedrende skridt med højtløftede knæ
- (3) Løb på tværs af banen 75 - 80 % fart, 2 x 3 gentagelser
- (4) Udstrækning



Teknisk – 20 minutter: Lange indersidepasninger

Beskrivelse

Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række.

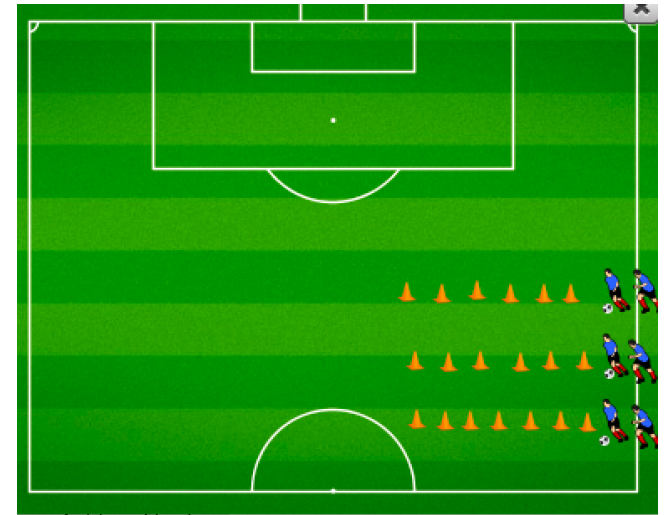
Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

1. yderside-inderside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-inderside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med inderside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. inderside-inderside med eksplosion (træk bold inderside-stop med inderside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk inderside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Inderside-inderside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben

For enden sættes vendingskegle hvor der laves vendinger.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring, 1. berøring - inderside og yderside
- Cryuff, inderside+ydersidecut, fodsålevending



<https://www.youtube.com/watch?v=Xfyt7EBvz7c>

Spilintelligens 20 min: områdepres

Beskrivelse

Lav en 20 x 20 meter bane og inddel banen i fire felter (tilpas banens størrelse efter antal spillere). Inddel spillerne i tre hold med 3-4 spillere på hvert hold.

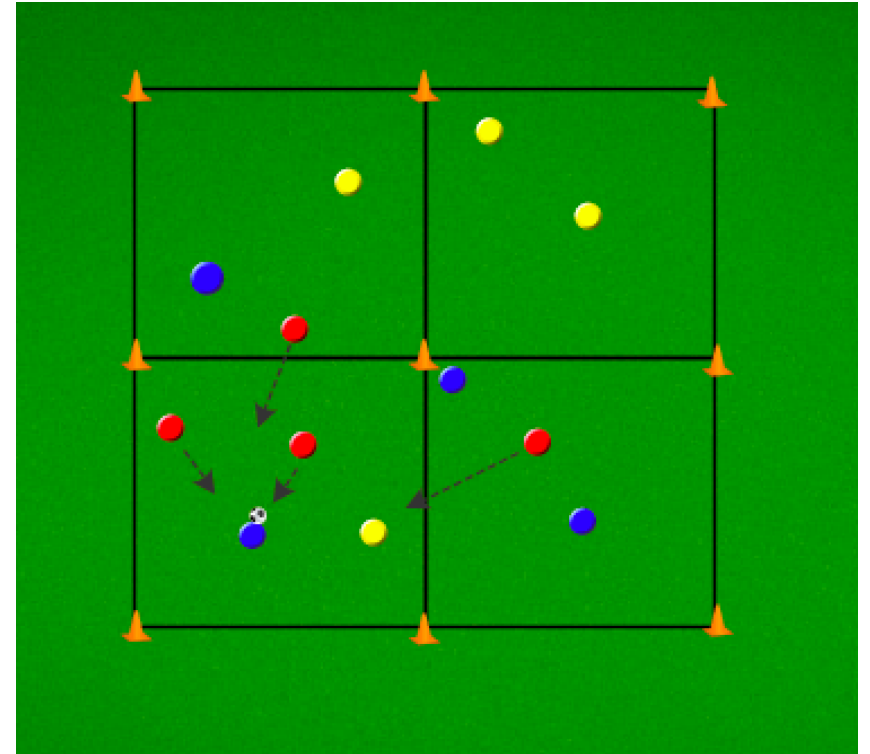
Der er et hold i midten, som skal forsøge at erobre bolden. Holdet i midten skal fokusere deres pres i et af de fire felter, så det boldbesiddende hold kun har et lille område at bevæge sig i.

Hvis bolden erbores fra blå, er det blå hold som kommer i midten.

Det hold der har længst tid som bolderobrende hold taber.

Fokuspunkter

- områdepres > koncentrer hele tiden presset i område
- sprint i pres
- en op og to/tre under



Spillestil 35 min: Områdepres, sprint i pres

Beskrivelse

Lav en 20 x 30 meter bane og inddel banen i fire felter (tilpas banens størrelse efter antal spillere). Inddel spillerne i tre hold med 3-4 spillere på hvert hold.

Det gælder om at score i modstanderens mål. Det bolderobrende hold skal sørge for at presse bolden ind i en af de fire felter, hvor de skal komme til bolderobring.

Efter 1,5 minutter byttes der, så gult hold kommer ind i stedet for rødt hold. Det hold der har bedst målscore vinder (scorede mål minus mål scoret på holdet).

Fokuspunkter

- områdepres > pres koordineret og gør rum for boldholder småt
- sprint i pres
- en op og to/tre under

Progression

Gå over i almindeligt intervalspil

