



U15 – Uge 17 (træningspas 1)

| Uge | Curriculum | Tema | Træningsprincipper (træningspas 1) |
|-----|-------------------|----------------|---|
| 17 | Spillestil | Forsvarsspil | Beskyt bagrum |
| | Spilintelligens | 1 v 1 defensiv | Sprint i pres Gå på krop af modstander |
| | Teknisk | 1. berøring | Aktiv 1. berøring |
| | Spillestilsudtryk | Aggressive | sprinte i pres, gå på krop af modstander |
| | Fysisk | Sprint | Høj-intensitets træning |



Opvarmning (teknisk) – 20 min: Omvendte mål

Beskrivelse

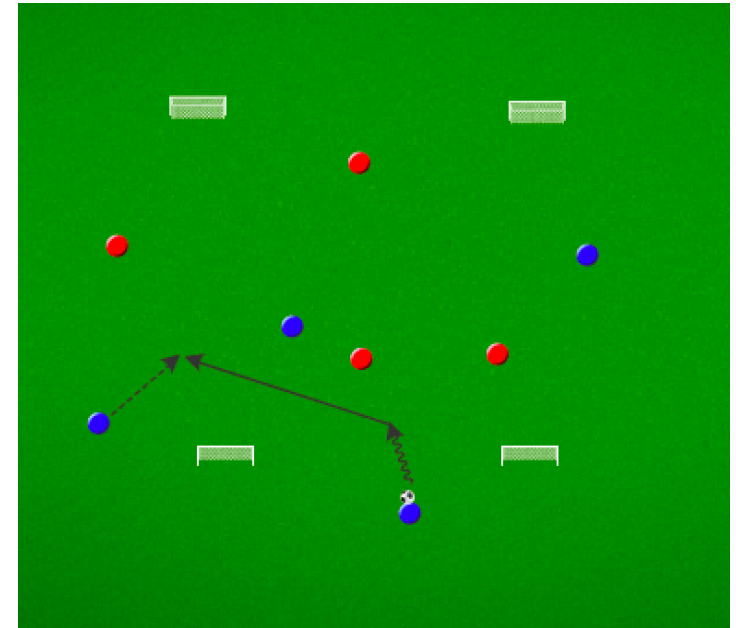
Der spilles 4v4, 5v5 eller 6v6. Lav gerne to bane fo at øge intensiteten!

Der opstilles fire 5-mands mål med "ryggen til".

Blå skal score på røds omvendte mål, mens rød skal score på blå's omvendte mål.

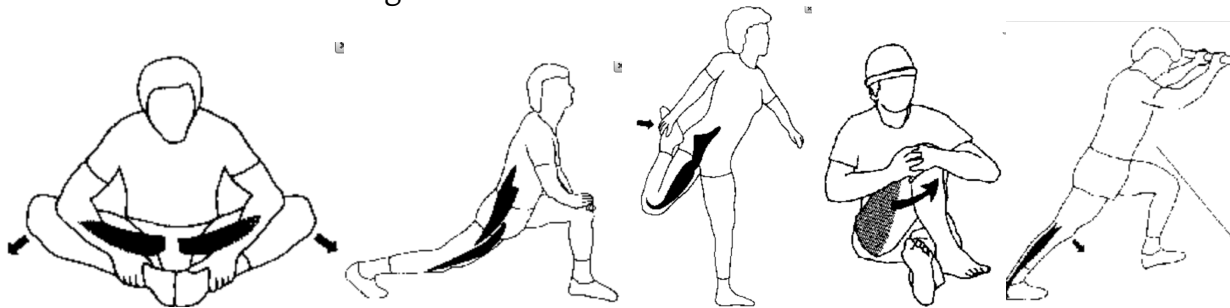
Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- masser af boldberøringer
- høj aktivitet



Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



Spilintelligens 25 min: 1 v 1 defensiv – sprint i pres, gå på krop af modstander

Beskrivelse

Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

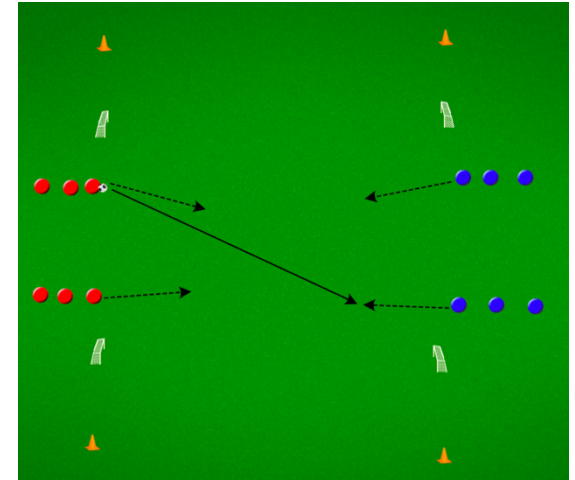
Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.

Fokuspunkter

- sprint i pres (forsvar)
- gå på krop af modstander – kommunikation: løs opgaven ved at tale sammen (hvem går frem og hvem går under/i støtte)



Spillestil 35 min: Forsvarsspil – beskyt bagrum

Beskrivelse

Øvelsen er beregnet til at træne forsvarsspil.

Banen er ca. 32x40 m. og med to mål i hver ende. Man spiller 5+1v5+1. De to hold har hver to mål, som placeres cirka to meter fra hjørnekeglerne i de to ender.

Den ekstra spiller på hvert hold er endebande i den ende, hvor holdet skal score. Endebanden må ikke score.

Hver gang træneren sætter spillet i gang, skal hele det forsvarende hold starte på egen banehalvdel.

Man kan med fordel markere midten af banen med en linje, som det etablerede forsvarsspil starter bag.

I dette spil er det oplagt at træne de taktiske pressignaler. Det kan være, når backen har den eller den ene midterforsvar. Det er også vigtigt, at man forsvarer sit bagrum, hvis man ikke presser modstanderne. Ellers er det for nemt at spille bolden op på banden.

Fokuspunkter

- beskyt bagrum
- fremtving pressignaler ved at sprinte i pres
- kommunikation

Konkurrence

- Hvem kan lave 10 mål først?
- Spil 10 minutter og se hvem der fører

