



# U15 – Uge 19 (træningspas 1)

Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
19	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 1 Fase 2	Skabe trekanter i opspillet Igenem, udenom eller over
	Teknisk	Pasninger	Flade indlæg
	Spillestilsudtryk	Teknik	kvalitet i pasninger
	Fysisk	Footwork	hurtige fødder

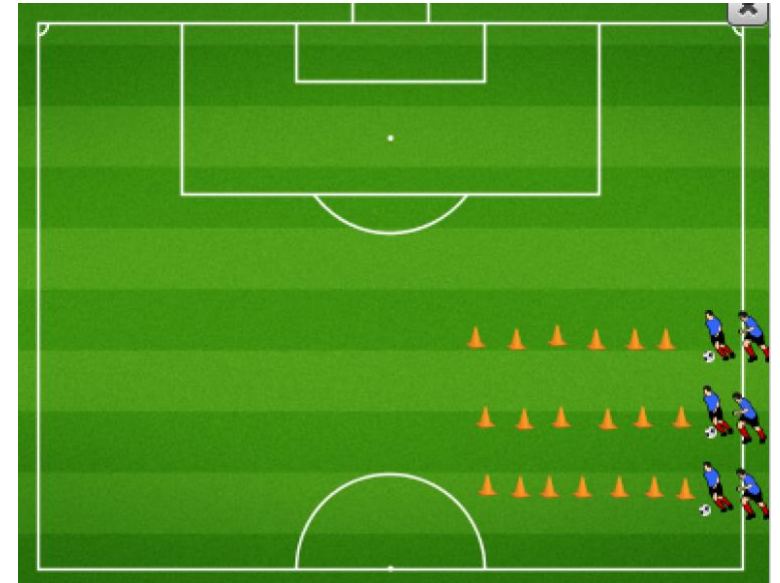


## Opvarmning – 20 min: hurtige fødder

### Beskrivelse

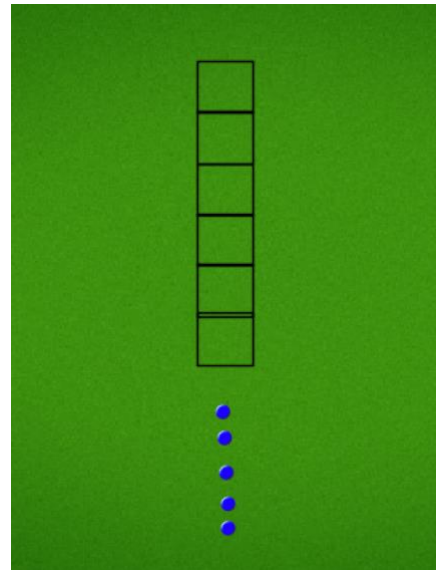
Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spillere bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

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



For enden laves stigetræning

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)
- 13: To-fods-hop (8:00)
- 14: Et-fods-hop (8:48)
- 15: To frem - en tilbage (9:34)

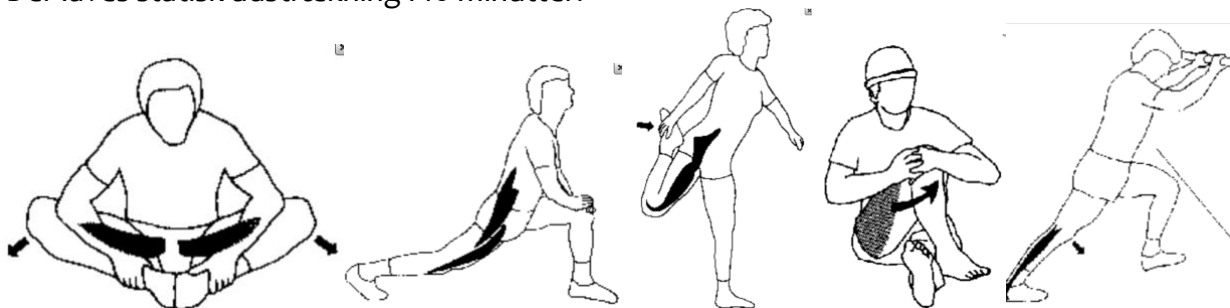


## Fokuspunkter

– hurtige fødder

## Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



## Spillestil 25 min: Fase 2 – spilvendinger

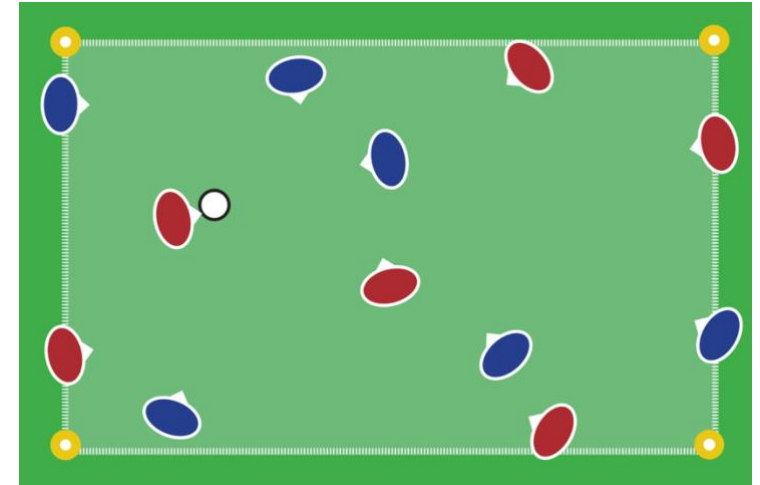
### Beskrivelse

Der spilles i en firkant der er 25 x 30 meter.

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden.

Der spilles 6v6 med 4 bander. Banderne er delt i to hold, så to af banderne er med blå og de to andre med rød. Det gælder om at holde bolden i egne rækker, og dermed undgå, at modstanderen får bolden. Man kan aktivere en bande ved at spille bolden til ham, som så skal tage en aktiv første berøring ind i banen, hvor efter de to spillere skifter position (aktive bander).

Spilletets antal kan ændres, så man her spiller 3v3, 5v5 eller 6v6 som vist på tegningen.



### Fokuspunkter

- spilvendinger
- aktiv første berøring
- Orientering

### Variationer

Orientering: Når man modtager bolden fra en bande skal man inden boldmodtagelse orientere sig efter modsatte bande og fx sige 1 el. 2 alt efter hvor mange hænder han har i vejret.

## Spilintelligens 35 min: Fase 1: skabe trekanter i opspillet + Fase 2 – igennem, udenom eller over

### Beskrivelse

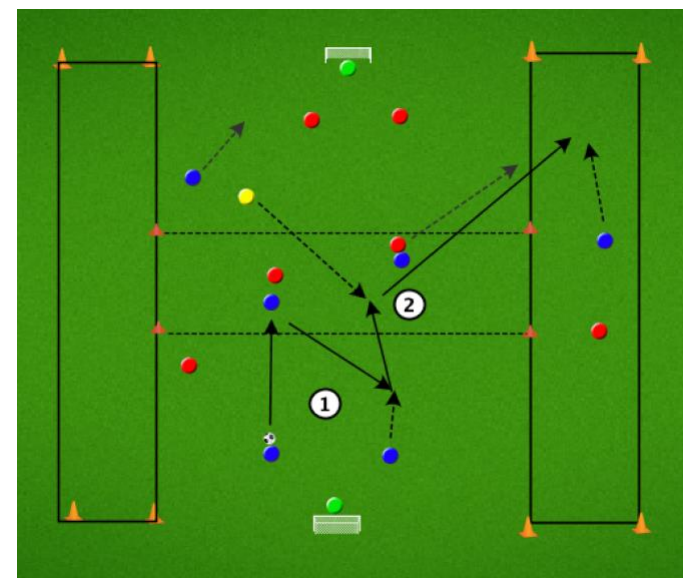
Inddel i to hold med 6 spillere på hvert hold + målmand og evt. en joker.

Der er frit spil, men vi kan kun gå i fase 3 efter vi har fået et indlæg fra kant i vores opbygningsspil. Dvs. vi må først score, når der har været et indlæg fra kant. Erobrer bolden på modstanders banehalvdel behøver der ikke først være et indlæg, før vi scorer, men når vi bygger op fra egen banehalvdel, skal der først være et indlæg fra kant.

Regel (1): Der skal laves tre pasninger på egen banehalvdel før vi må spille på kant.

Regel (2): Når bolden skal spilles på kant, skal det ske fra centralt felt (igennem).

Der må kun befinde sig en spiller fra hvert hold i grøften ad gangen (fx offensiv blå kant der søger indlæg og rød spiller der søger ud for at forsvare mod indlæg).



### Fokuspunkter

- spil igennem (centralt) OG udenom (bredt i grøft)
- skabe trekanter i opspillet (mellem stoppere og midtbane)

### Variation

Maksimalt tre berøringer.