

# U15 – uge 5 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

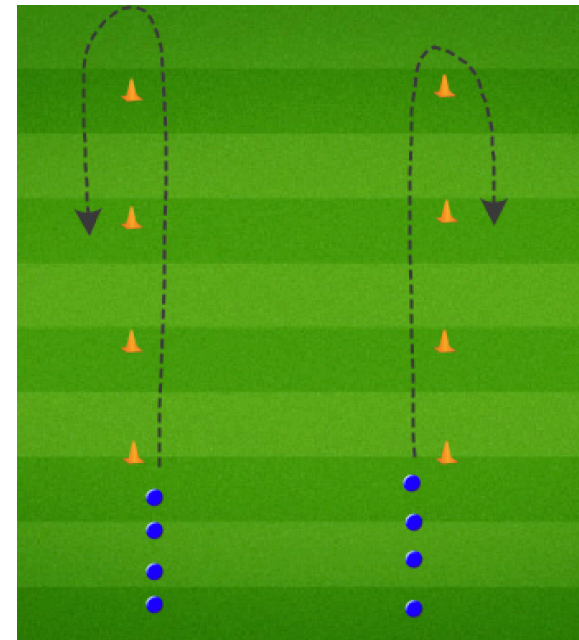


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
5	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal) Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Spil og løb > løb i frie rum når bolden er spillet
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	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 med udstrækning



## Spilintelligens + teknik 25 min: Korte og lange indersidepasninger, spil og løb + aktiv 1. berøring

### Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8v8, 7v7 eller 6v6. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

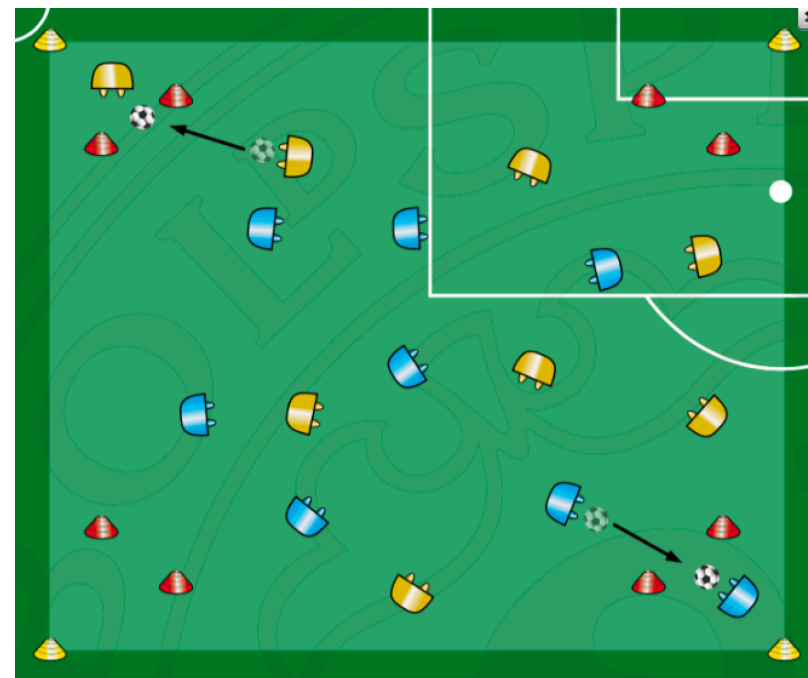
Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

### Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- spil og løb > tre-skridts-reglen: når du har lavet en pasning, så tag tre skridt for at rykke dig ud af skyggen og gøre dig selv spilbar igen
- aktiv 1. berøring

### Progression (SKAL indføres efter de første to runder > dvs. efter 4 minutter)

- (1) Når øvelsen kører godt, så overvej at sæt maksimum antal berøringer på, så spillerne fx kun må have tre boldberøringer.
- (2) Fjern keglemålene og lav øvelsen sådan, at man får scoring ved en succesfuld aflevering indenfor eget hold.



## Spilintelligens 25 min: Spilvendinger, opsøg pres, skab og udnyt overtal

### Beskrivelse

Inddel spillere i tre grupper med 4 på hvert hold (der kan også inddeles i hold af 3 eller 5 spillere, men 4 er det optimale). Der spilles 8v4 på en bane der er lige så bred som banen og ca. 30 meter dyb. Lav en zone på 5 meter i hver ende (siderum) af banen.

Holdet som mister bolden, er i midten og skal generobre bolden.

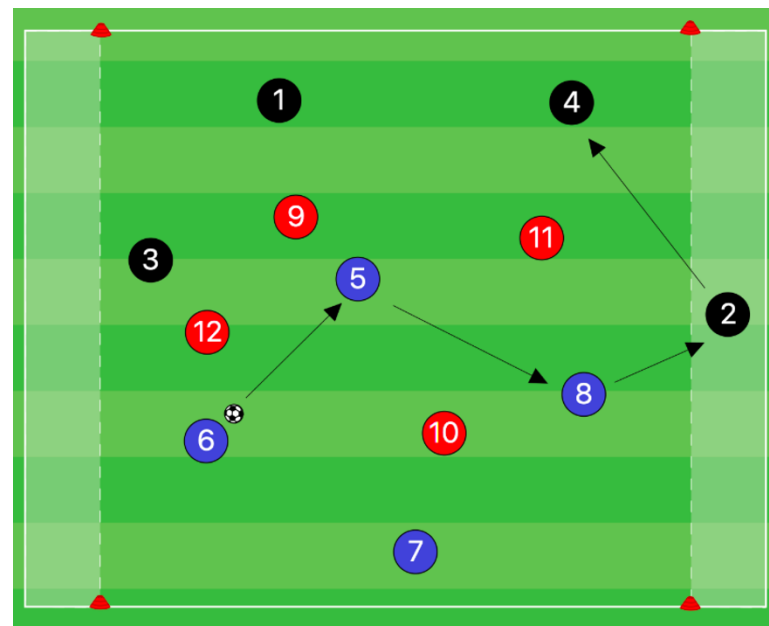
Holdene får point hver gang bolden vendes fra den ene endezone til den anden endezone. Der køres kortere intervaller af 3-5 min. I pausen coaches spillerne. Der kan evt. sættes en straf til det hold der får færrest antal point.

### Instruktionsmomenter

Opstår der situationer i opbygningsspillet, hvor mulighederne er lukket, søg derefter spilvending, for at åbne spillet op i modsatte side eller for at flytte modstanderholdet organisation. På den måde vil der opstå ubalance i modstanderholdet organisation og mulighed for at gå i fase 2. Anvend spilvendinger til at bevare boldbesiddelsen og flytte bolden væk fra modspillernes pres.

### Fokuspunkter

- Spilvending - flyt bolden væk fra pres
- opsøg pres (når ikke modspiller går i dig, skal du opsøge presset for at skabe rum til dine medspillere)
- skab numerisk overtal (i den ene side som følge af spilvending)



## Spillestil 25 min: Spilvendinger

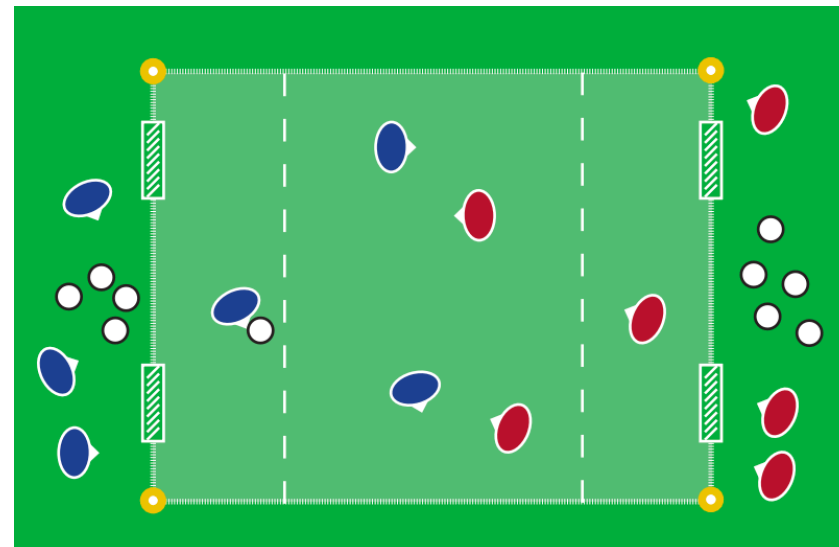
### Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne pasninger med maks pres og intensitet.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Der kan spilles 2 vs 2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Tilpas banen efter behov.

Som udgangspunkt skal banen være 20 x 25 meter når der spilles 3 vs 3. Der bruges 3- eller 5-mands mål

Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.



Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score. Denne øvelse gør en evt. niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause. Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

### Fokuspunkter

- spilvendinger
- Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
- vend frem når du kan, spil i støtte når du skal