

# U15 – uge 10 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

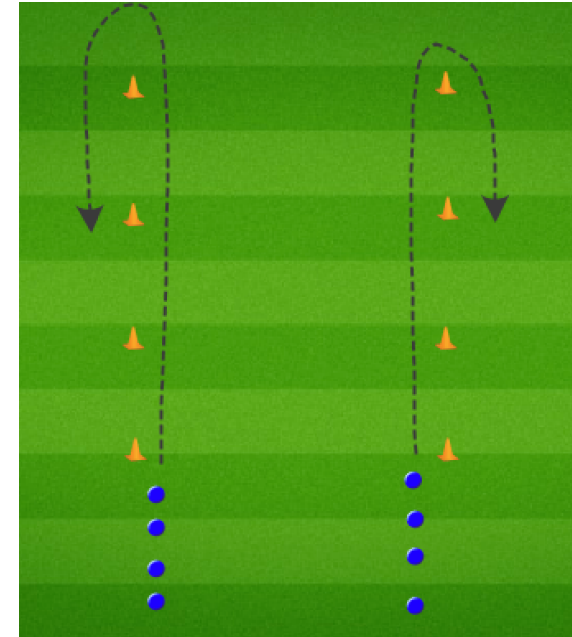


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
10	Teknisk 20 min	Drible/finte Pasninger	Tempodribling Korte og lange indersidepasninger
	Spilintelligens 30 min	Fase 3	Spil og løb (i frie rum)
	Spillestil 25 min	Fase 3	Blindsideløb: løb i ryg/skygge af modstander Løb på tværs af modstanders forsvarszone
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	Fysisk 15 min	Opvarmning	Undgå skader



## 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 gerne med udstrækning



## Teknisk – 20 minutter: Drible/finte – tempodriblinger og korte/lange indersidepasninger

### Beskrivelse

(1) Blå starter med at lave en tempodribling og laver halvejs en indersideaflevering til næste blå spiller.

(2) Blå medspiller modtager bolden og laver tempodribling ned mod mål for at score. Med tempodribblingen aktiveres modstander.

(3) Blå forsøger at score i et af de to mål. Rød forsvarer mål. Erobrer rød spiller bolden, skal rød spiller forsøge at score i ét af blå spillers to mål.

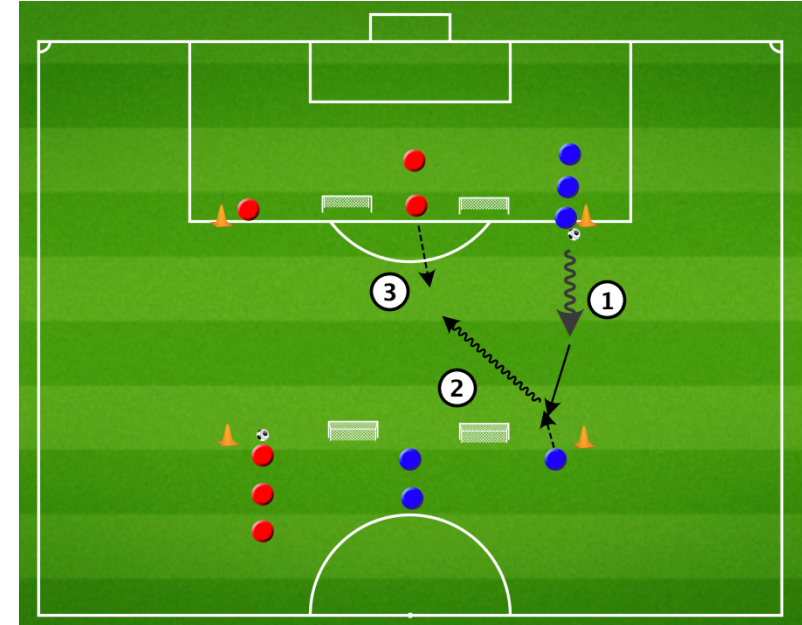
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at drible i modsatte side.

### Fokuspunkter

- tempodribling i høj fart
- tempodribling for at aktivere modstander
- indersidepasning både når der afsluttes på mål, og når der afleveres til makker

### Progression

Når rød og blå har afsluttet i hver side, kaster træneren en ny bold ind og der spilles 2 mod 2.



## Spilintelligens 30 min: Fase 3 – spil og løb i frie rum

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at holdets afslutninger, samt at spille og løbe fremad.

Banen er ca. 20x30 m. og med et 8-mands mål eller 11-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden og det sidste hold agerer bander.

Efter 1,5 minutter byttes banderne.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Husk at holdene SKAL udnytte deres bander, for at komme frem til afslutning. Dvs. der kan ikke scores før man har spillet en bande.

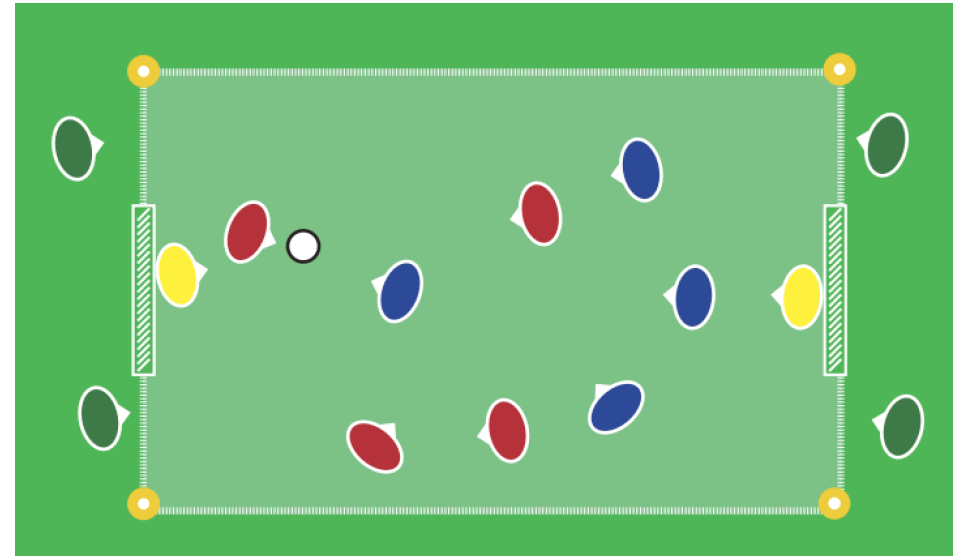
Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

### Fokuspunkter

- spil og løb fremad > dvs. når du har lavet en pasning så søg med frem for at skabe plads for boldholder
- spil direkte (fremad) ved at benytte bander
- kom til afslutning

### Progression

Giv bander trøjer på og lav to hold, så blå hold har bander ved modstanders mål. Gør banderne aktive, så man bytter plads med banden, når denne spilles.



## Spillestil 25 min: blindsideløb og løb på tværs af modstanders forsvarszone

### Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende hold består af 8 spillere i formationen 4-4, mens det forsvarende hold udgør 6 markspillere i formationen 4-2 + 1 målmænd.

For det angribende hold gælder det om at score.

Stil to 3-mandsmål op i den modsatte ende af 11-mandsmålet, hvor forsvarsspillerne har mulighed for at score. Det skaber reelle situationer, som man oplever i kampe.

### Fokuspunkter

- bolden skal holdes centralt og der skal udfordres centralt
- lav dybdeløb på tværs af forsvarszoner > vis hvor du vil have bolden (spil igennem huller i forsvaret, men ikke samme hul som angriber løber igennem, spil så angriber kan se den dybe pasning og ikke får den i hælene)
- blindsideløb: løb i rum mellem forsvarsspillere og løb i ryggen/skyggen på modspiller

### Progression

- der kan spilles 4:3 mv.
- der kan placeres kanter som starter midt på banen og målmænd starter med at spille ham
- der kan placeres en central 9'er som man starter med at spille op til - han kan således lægge bolden af eller vende afhængig hvad fokus er.

