

U15 – uge 10 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

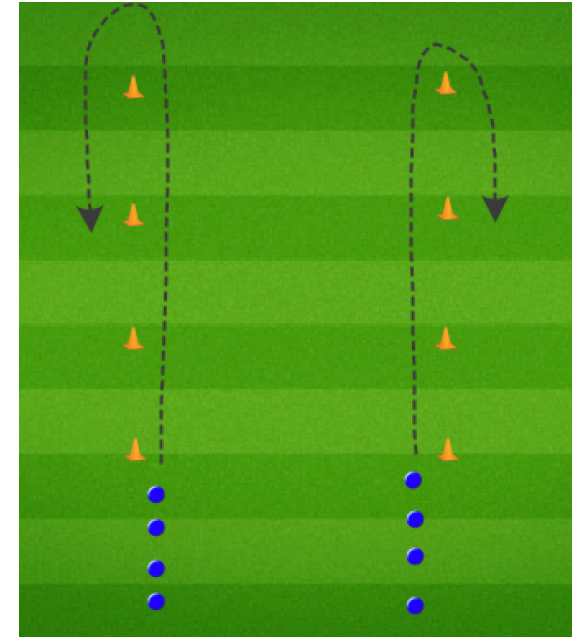


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
10	Teknisk 20 min	Drible/finte Pasninger	Tempodribling Korte og lange indersidepasninger
	Spilintelligens 30 min	Fase 3	Spil og løb (i frie rum)
	Spillestil 25 min	Fase 2	Modsatrettede løb Dybdeløb
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg dybt før bredt
	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.

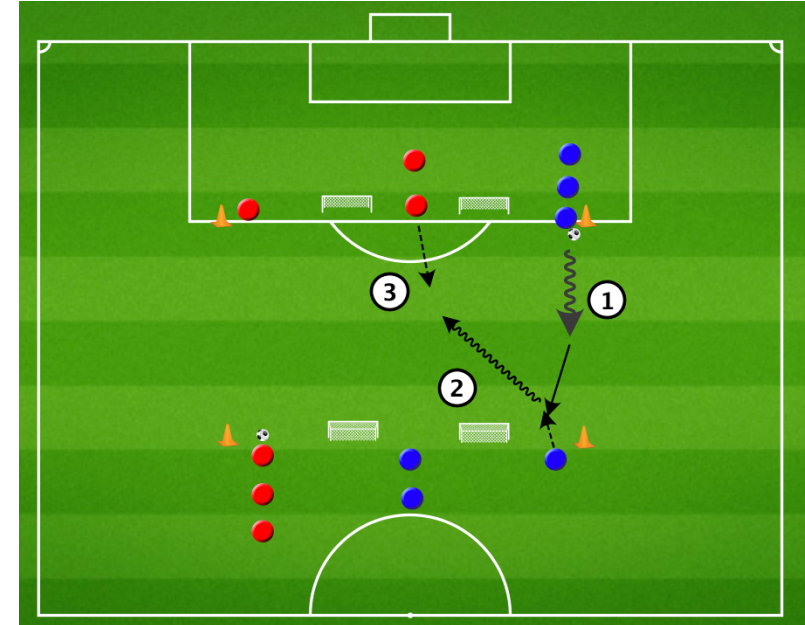
Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at drible i modsatte side.

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.



Spillestil 25 min: Dybdeløb og modsatrettede bevægelser

Beskrivelse

Der laves en bane der er 40 x 50 meter med en 10 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

Der spilles 5 mod 5 med to jokere. For at score, skal en spiller få bolden i målzonen. Bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.

Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden. Forsvarsspillerne må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.

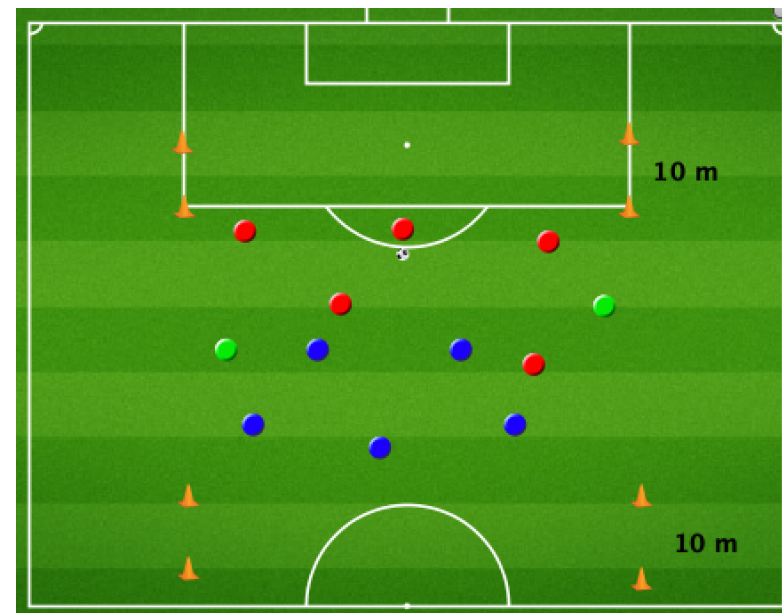
Fokuspunkter

Formålet med denne øvelse er at træne dybdespillet i angrebet. Det boldbesiddende hold skal udfordre centralt og forsøge med stikninger i dybden. Medspillerne skal lave dybdeløb på tværs af forsvarszoner for at splitte modstanderens forsvar. Boldholder skal lægge stikninger/pasninger igennem huller i forsvar, men ikke det samme hul, som det medspilleren løber igennem. Boldholderen skal spille til det sted, hvor angriberen kommer til at være, og ikke det sted, hvor han er nu.

- modsatrettede bevægelser
- dybdeløb

Progression

- Hvis spillerne ikke får længde nok på den målgivende pasning/stikning, kan man indføre, at der kun kan scores ved en pasning/stikning fra egen banehalvdel (sæt en midterstreg op med kegler).
- Sæt maksimalt antal berøringer på.



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.

