

U15 – uge 11 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

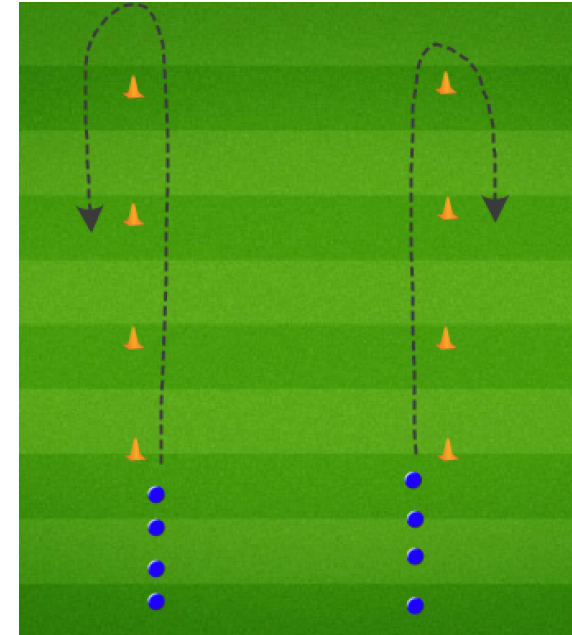


Uge	Curriculum	Hovedområde/Tema	Træningsprincipper
11	Teknisk 20 min	Drible/finte Pasninger	Husmandsfinte Kort indersidepasning, cutback og chipbolde
	Spilintelligens 30 min	Fase 3	Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Spillestil 25 min	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
	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 – husmandsfinte, cutback og chipbolde

Beskrivelse

Spiller 1 starter med at løbe rundt om spiller 2, som spiller bolden i dybden til spiller 1 som afslutter på sin 1. berøring. Spiller 1 løber herefter til forreste område.

Herefter løber spiller 2 ind til bolden som er placeret midt for mål og afslutter venstre om for keglene. Spiller 2 laver herefter et knækløb til straffepletten.

Herefter dribler spiller 3 ned mod keglen og laver husmandsfinte. Efter husmandsfinten dribles til baglinje og der laves enten kort indersidepasning til forrest spiller 1, cutback til spiller 2 ved straffepletten eller en chipbold til spiller 4 i bageste område.

Bemærk at spiller 4 skal time sit løb i bageste område.

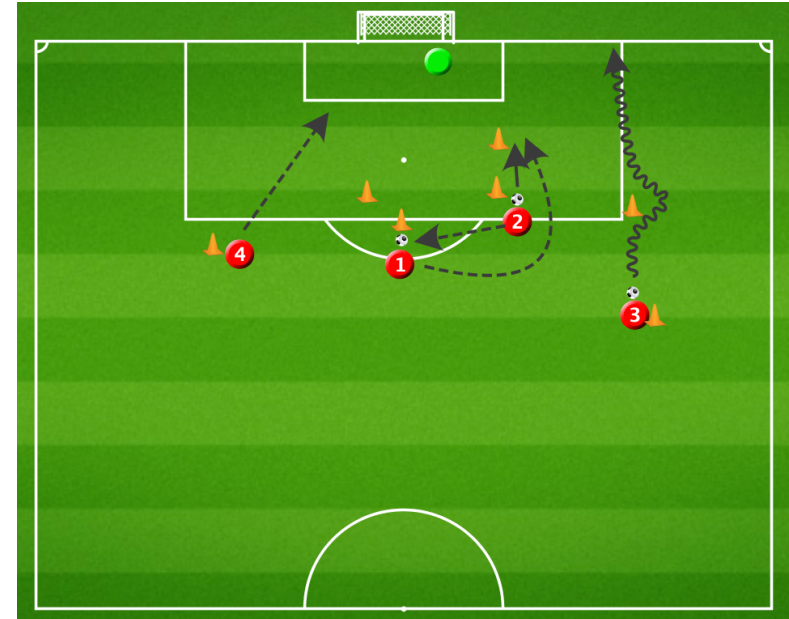
Husk at køre øvelsen fra begge sider.

Øvelsen er mere simpel end den kan virke til ved første øjekast - start med at gå øvelsen igennem og herefter vil spillerne hurtigt gennemskue hvad de skal.

Har du ikke en keeper i din gruppe, anbringes et mindre mål inde i målet.

Fokuspunkter

- husmandsfinte
- kort indersidepasning
- cutback
- chipbolde



Spilintelligens 30 min: Fase 3 Hammer 2v2 – Skab og udnyt 1 mod 1 situationer

Beskrivelse

Opstil en bane der er ca. 20 x 25 meter med to 11-mands mål eller to 8-mands mål.

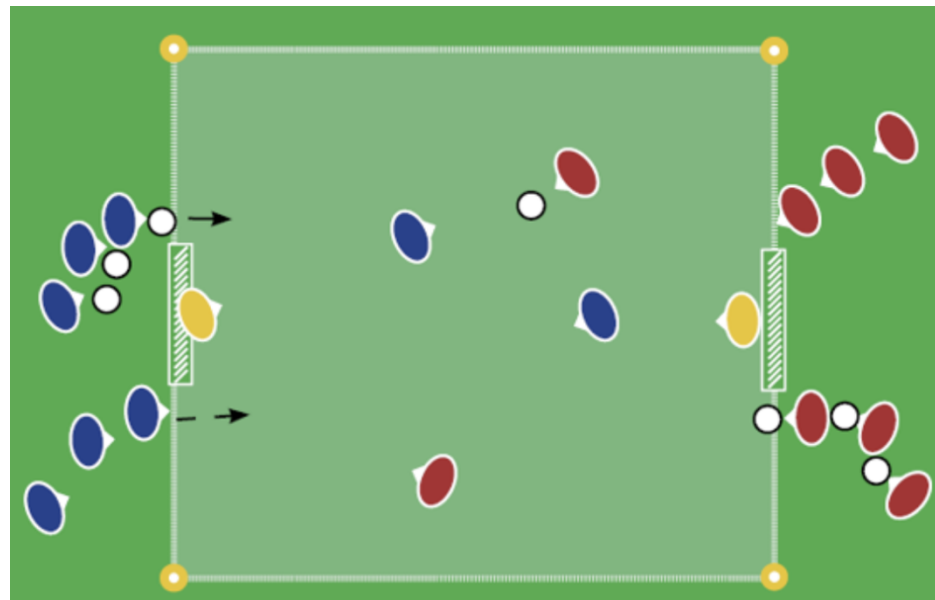
To røde dribler med bolden mod blåt hold, som sender de to første spillere ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil/i mål, eller blå har erobret, er bolden tabt for rød, og en ny tur begynder: Den forreste i blåt holds kø ved hver stolpe angriber nu mod de samme to røde spillere, som lige har angrebet - og så fremdeles. Hvis angrebet går i stå, kan du råbe "næste" og markere, at forsvarerne vandt duellen.

Boldholder skal vurdere, om han/hun med fordel kan søge at afslutte selv, eller om det er bedre at aflevere til medspilleren. Ifm. afslutningen kan I fokusere på orientering på keeper og forsvarer samt valg af sparkefod og sparketeknik.

Trænerne kan stille sig bag ved målene og på den måde lettere holde øje med om spillerne orienterer sig før afslutning. Giv feedback, mens spillerne er (på vej) i kø.

Fokuspunkter

- skab og udnyt 1 mod 1 > boldholder skal turde tage 1 mod 1 duellen for at sætte sin direkte modstander
- hold farten i angrebet og kom HURTIGT TIL AFSLUTNING!



Spillestil 25 min: Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)

Beskrivelse

Banen udgør en banehalvdel. Det angribende røde hold består af 6 spillere i formationen 1-3-3, mens det forsvarende blå hold udgør 5 markspillere i formationen 4-1 + 1 målmand. Er der flere spillere fordeles de på de to hold i henhold til 4-3-3 formation. Offensive spillere skal altid være en i overtal.

Bolden igangsættes altid af de røde angribende spillere. For det angribende hold gælder det om at score. Hvis de røde scorer efter cutback eller chipbold fra baglinjen ELLER efter indlæg tæller scoringen dobbelt.

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

Fokuspunkter

– Løb i felt > en på forreste stolpe (kort indersidepasning), en i bageste område (chipbold) og en på straffesparksplet (cutback)

Progression

Opstil kegler der markerer siderum i hhv. højre og venstre side af banen. Her må der kun vær røde spillere. Det fremmer indlæg.

