

# U15 – uge 14 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

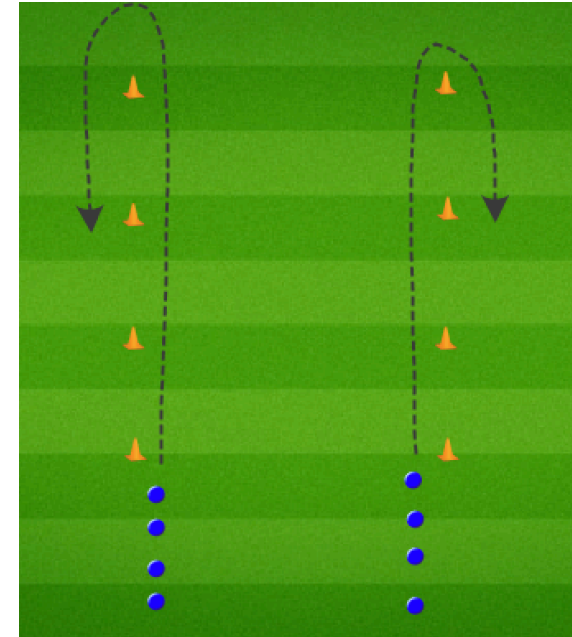


| Uge | Curriculum        | Tema           | Træningsprincipper               |
|-----|-------------------|----------------|----------------------------------|
| 14  | Spillestil        | Fase 3         | Støttespil > spil i vinkler      |
|     | Spilintelligens   | Fase 3         | Spil på 3. mand                  |
|     | Teknisk           | Pasninger      | Lange indersidepasninger         |
|     | Spillestilsudtryk | Direkte        | Teknisk dygtige og fremadrettede |
|     | Fysisk            | Høj intensitet | Intervalspil afslutninger        |



## 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 og spillestil – 20 minutter – enkelt Y til afslutning: Lange indersidepasninger + støttespil

### Beskrivelse

(1) Offensiv midt starter med et forløb, hvorefter defensiv midt afleverer til offensiv midt, der spiller tilbage til defensiv midt i fremløb. Defensiv midt afleverer til angriber.

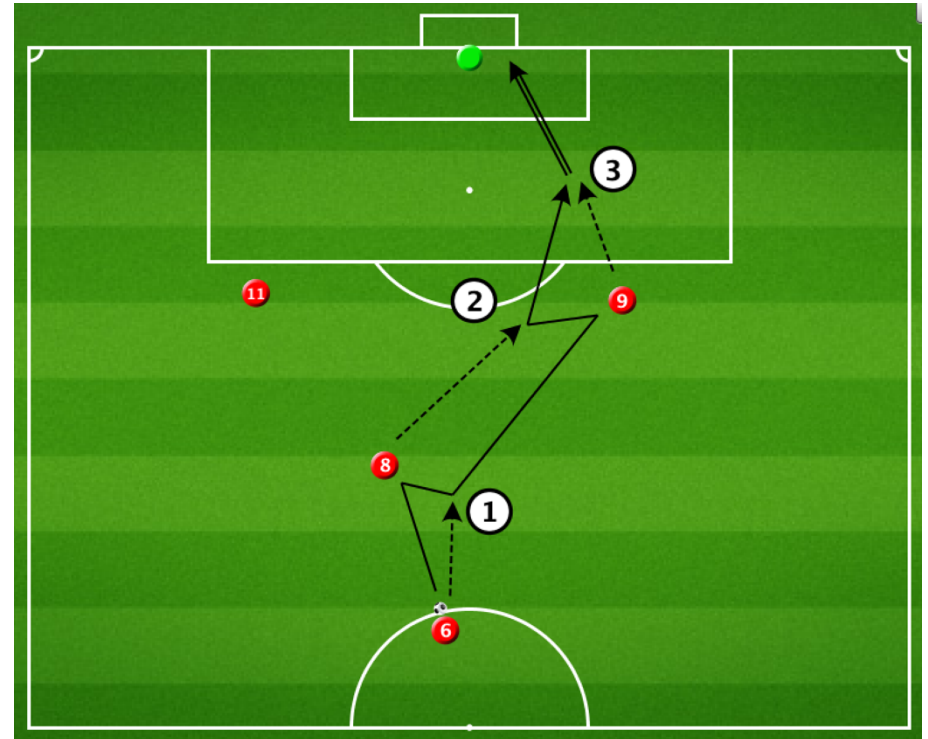
(2) Angriber lægger af til offensiv midt, der igen lægger bolden i dybden til angriber.

(3) Angriber afslutter

Kør den bagefter i modsatte side med angriber 2/venstre kant

### Fokuspunkter

- støttespil > spil i vinkler
- lange indersidepasninger



## Spilintelligens 30 min: Fase 3 – Spil på 3. mand

### Beskrivelse

Lav en bane der er 20 meter bred og 30 meter dyb med endezoner der er 5 meter dybe. Øvelsen bruges til at træne spil på 3. mand samt dybdespil

Øvelsen foregår på den måde, at der spilles 3v3+1. Zonerne er lavet fordi der altid skal være en spiller positioneret i zonen fra begge hold. Når modstanderne har bolden, agerer han forsvarsspiller og må kun forsvare inde i zonen. Når eget hold har bolden, så kan han kun komme ud ved at dribble bolden ud > fx hvis han erobrer bolden som forsvarsspiller og dribler ud af zonen. Der skal spilles hurtigt, så hvis hans hold erobrer bolden, skal de IKKE til at spille den ned til ham for at han kan dribble ud af zonen.

### Fokuspunkter

– spil på 3. mand

### Progression

- spil uden mand i zoner
- lav dem til scoringszoner
- antal berøringer



## Intervalspil afslutninger 25 min: Kom hurtigt til afslutning (fremadrettet)

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mandsmål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Der må først scores, når man er over midten!

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

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

### Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- orientering frem i banen (tænk fremad)

