

U15 – uge 19 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
19	Spillestil	Fase 2	Tænk og spil fremad > orientering Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 1 Fase 2	Positionering igennem, udenom eller over Spil igennem, udenom eller over
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring > træn hurtige fødder
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Footwork	hurtige fødder

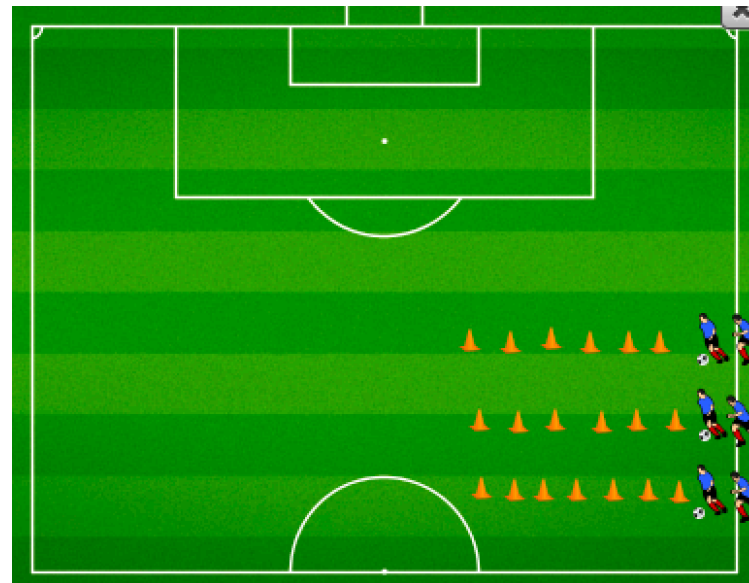


Opvarmning – 20 min: Aktiv 1. berøring – træner hurtige fødder

Beskrivelse

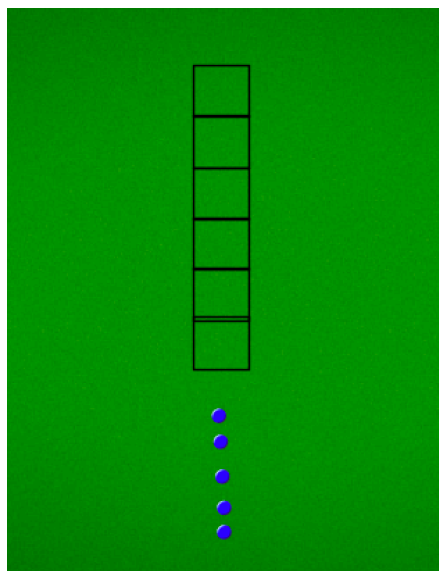
Sæt 10 kegler på række. Lav rækker så det passer med, at der står 3 spiller bag hver række. Der skal laves følgende øvelser 4 gange hver mellem keglerne:

1. yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
2. yderside-yderside-underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
3. træk bold-stop med underside skiftevis til højre og venstre gennem kegler
4. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler forlæns
5. step på bold skiftevis med højre og venstre - slalom gennem kegler baglæns
6. underside-underside med eksplosion (træk bold underside-stop med underside) på siden af kegler - to på den ene side og to på den anden
7. træk underside-skub frem mellem kegler-tilbage på siden af kegler - to på hver side
8. gennem kegler - to på hver side
9. Underside-underside-husmandsfinte
10. Træk tilbage (baglæns gennem kegler) og bag støtteben



For enden laves stigetræning

- 1: To fødder i hver (1:00)
- 2: To fødder i hver sidelæns (1:30)
- 3: Icky Shuffle (2:00)
- 4: Balæns Icky Shuffle (2:36)
- 5: Ind-ud (3:15)
- 6: Et ben ind og ud (3:51)
- 7: Ind-ind-ud-ud (4:28)
- 8: Krydsløb/atletikløb (5:11)
- 9: Foot Exchange (5:34)
- 10: Baglæns krydsskridt - svær (6:10)
- 11: Hip Twist (6:54)
- 12: Carioca - svær (7:30)
- 13: To-fods-hop (8:00)
- 14: Et-fods-hop (8:48)
- 15: To frem - en tilbage (9:34)

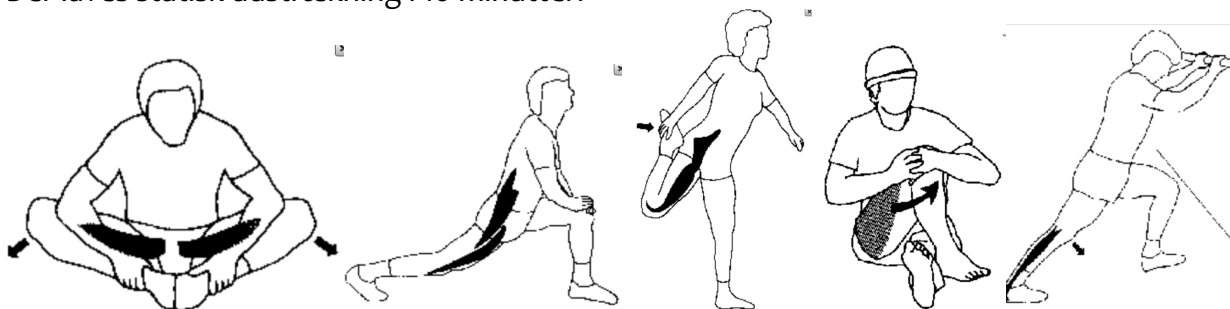


Fokuspunkter

– aktiv 1. berøring > træen hurtige fødder

Udstrækning – 10 min.

Der laves statisk udstrækning i 10 minutter.



Spilintelligens 25 min: Positionering og spil igennem, udenom eller over

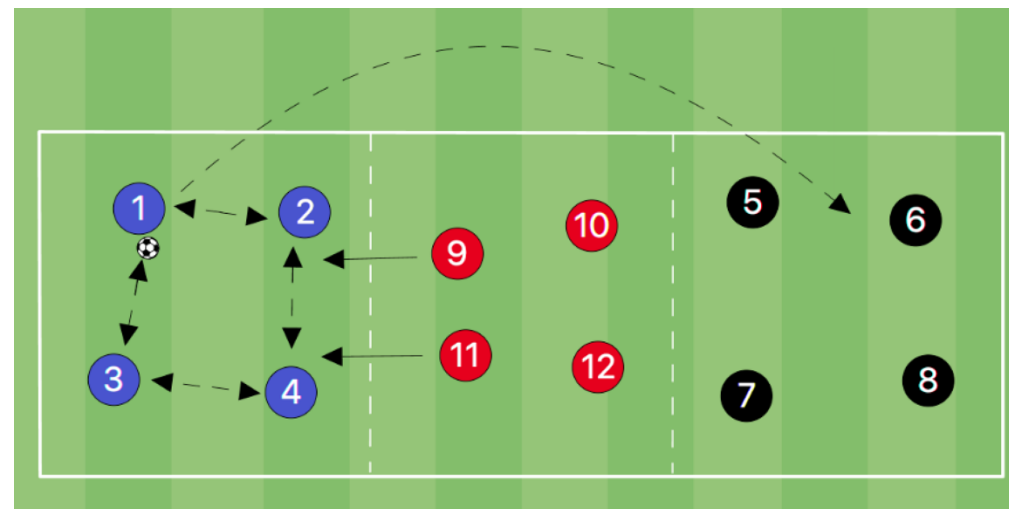
Beskrivelse

Spillerne inddeles i 3 hold, som placeres i hver deres firkant, hvor hver firkant er 15 x 5 meter.

Holdet i den midterste firkant er preshold (rød). Presholdet må sende to spillere i pres på bolden.

Presholdet må først gå i pres når holdet har modtaget bolden.

Det boldbesiddende hold skal sammensætte 4 pasninger, hvorefter de flytter bolden til modsatte firkant (sort) ved en indersidepasning langs jorden (igennem eller udenom) eller et halvtliggende vristspark (over). Hvis dette lykkedes og sort hold modtager bolden, får det boldbesiddende hold 1 point (blå). Sort skal sørge for at positionere sig således at de kan modtage både bolde langs jorden (igennem eller udenom) eller høje bolde (over).



Erobres bolden eller bliver den sparket ud, får blå hold én fejl. Modtager sort ikke en bold, de burde være i position til at modtage får sort hold én fejl. Når et hold har to fejl, kommer de i midten og skal være preshold. Når dette sker, slettes de andre holds fejl, så alle hold starter med 0 fejl.

Første hold til 6 point vinder.

Instruktionsmomenter

- Bevægelse fra medspillere bag modspillernes første pres i frie rum, således bolden kan spilles forbi presset.
- Spilleren som modtager bolden skal være opmærksom på at positionere sig korrekt enten sidevendt eller retvendt eller have en pasningsmulighed til en støttespiller. Dertil skal spilleren være orienteret, således denne ved om der kan vendes op i banen efter modtagelse af bolden.
- Boldholder kan evt. opsøge pres, for at tiltrække presset og spille forbi det.

Fokuspunkter

- spil igennem, udenom eller over pres
- positionering igennem, udenom eller over

Spillestil 35 min: Mini Soccer Zone – spilvendinger + tænk og spil fremad

Beskrivelse

Banen er 30x40 meter og inddeles i 3 zoner. Zonerne opdeles med flade keglemåtter, men kan også laves med toppe, som er placeret langs sidelinjen.

Øvelsen er god til at træne opbygningsspil, da holdet med bolden hele tiden har muligheden for at være i overtal.

Vi spiller 7v7 og begge hold spiller en 3-3-1-formation. Dog er den ene forsvarsspiller kun med, når holdet har bolden og må derfor ikke deltage aktivt i det defensive arbejde.

Spillerne må altid rykke frem i deres zoner, men aldrig tilbage - dette gør, at man som det boldbesiddende hold altid kan skabe overtal.

Spillet kan godt virke kaotisk i starten, men vil ofte glide over i et naturligt flow.

Fokuspunkter

- spilvendinger
- tænk og spil fremad: lav dybe pasninger frem i banen (boldholder) + skab overtal gennem fremadrettede løb (medspillere på især kant)

