

U15 – uge 20 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

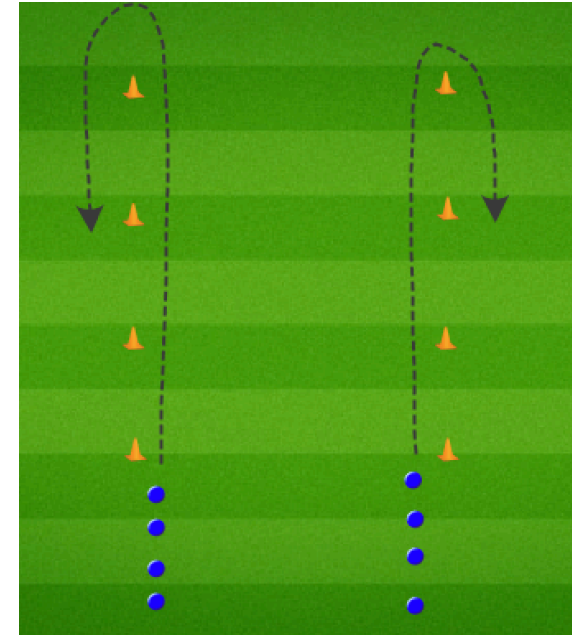


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
20	Spillestil	Fase 3	Løb på tværs af modstanders forsvarszoner
	Spilintelligens	Fase 2 1v1 offensiv	Løb foran retvendt boldholder Opsøg pres
	Teknisk	Drible/finte	Valgfrie finter – udfordre sig selv
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj-intensiv	Intervalspil



Opvarmning – 20 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



Spilintelligens og teknik 20 min: Opsøg pres + dribble og finte

Beskrivelse

Der spilles på en 15 x 20 meter stor bane med to 3-mandsmål i hver ende. Placer målene 2 meter inde i banen. Lav en 3 meter zone i hver ende.

Blå spiller er offensiv og starter med bolden.

Rød spiller er defensiv og skal erobre bolden eller forhindre blå spiller i at score.

Blå spiller dribler ned mod rød og skal ved hjælp af finter, fart eller temposkift skabe ubalance for rød-spiller så der kan scores i en af målene.

Erobre rød spiller bolden, må denne spiller score i modsatte ende.

Ryger bolden ud eller scores der, starter de to næste spillere.

Spillerne skal være inde i zonen for at måtte afslutte.

Efter hver aktion bytter spillerne række.

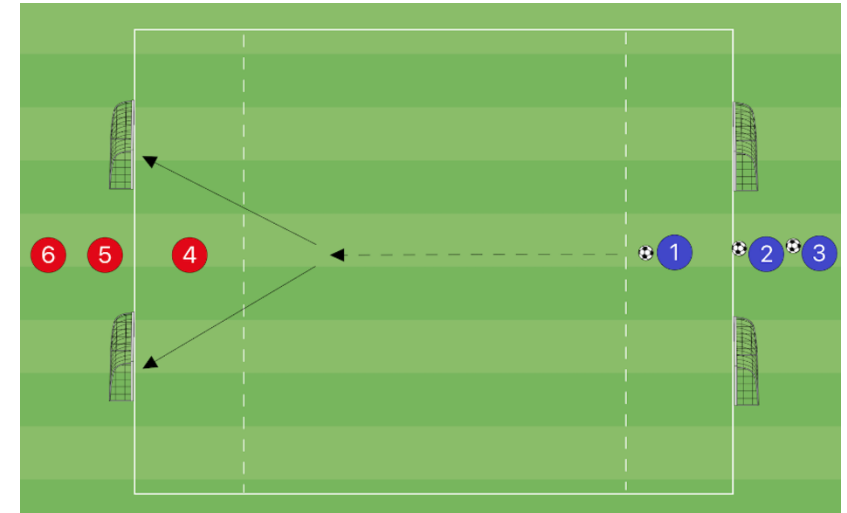
Instruktionsmomenter

Driblinger med ydersiden. Længere træk – men stadig inden for rækkevidde.

Kig op når der dribles. Hold fart i driblinger, selvom der ikke er pres bagfra (det er altid nemmere at sætte en modspiller af 1v1, hvis man er i fart fremfor at stå stille).

Fokuspunkter

- dribble/finte > få modstanderen ud af balance ved finter
- opsøg pres



Spilintelligens 25 min Hoffenheimer: Løb foran retvendt boldholder

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- løb foran retvendt boldholder > kanter løber på hver side af boldholder

Progression

Sæt maksimal antal berøringer på boldbesiddende hold



Spillestil 25 min Hammer 3v3: Løb på tværs af modstanders forsvarszoner

Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Blå starter med bold og skal dribble ned og score i modsatte ende.

Rød skal forsvare og forhindre blå i at score.

Bolden er død hvis den erobres af den defensive spiller, hvis der bliver afsluttet, hvis der bliver scoret eller hvis bolden ryger ud af banen.

Efter blå har angrebet, bliver blå defensiv og rød offensiv. Dvs. at spillerne starter med at være offensive og derefter defensive - altså to aktioner efter hinanden.

Efter endt aktioner løber spilleren tilbage i egen række.

Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- løb på tværs af modstanders forsvarszoner > bolden føres op centralt, mens kanter løber udefra og ind for at modtage bold eller skabe uro hos forsvarsspillere

