

U15 – uge 26 – OMSTILLINGER (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
26	Spillestil	Omstillinger VI/DE	Genpres Luk pasningslinjer (vinkelpres)
	Spillestil	Omstillinger DE/VI	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Aggressive	Sprint i pres og gå på krop
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmning – 20 min: Vending på 1. berøring

Beskrivelse

Inddel spillerne i grupper af tre personer og opstil kegler med 20 meters mellemrum til hver gruppe. To stationære spillere ved hver kegle og en spiller i midten.

Spiller 1 spiller bolden til spiller 3, som laver en vending med:

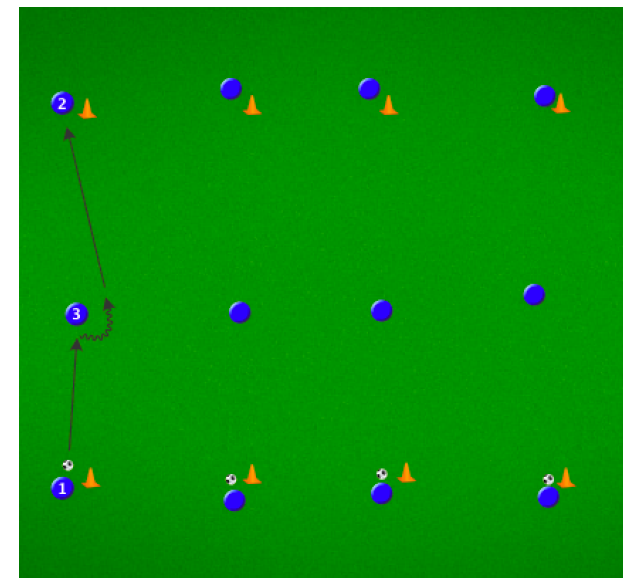
- (1) yderside vending (1. berøring)
 - (2) inderside nærmeste > drej forlæns (1. berøring)
 - (3) inderside fjerneste > drej baglæns (1. berøring)
- inderside-yderside med samme fod (drej baglæns rundt)
- (4) kropsfinte yderside
 - (5) bag om støtteben
 - (6) træk med inderside

Fokuspunkter

– vending på 1. berøring

Progression

Spiller 1 spiller til 3, som ligger bolden i vinkel til fremløbende spiller 1 (spil på bevægelse). Spiller 1 laver pasning til spiller 2 og mønsteret gentager sig.



Spillestil 25 min: Omstillinger VI/DE – genpres + luk pasningslinjer (vinkelpres)

Beskrivelse

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

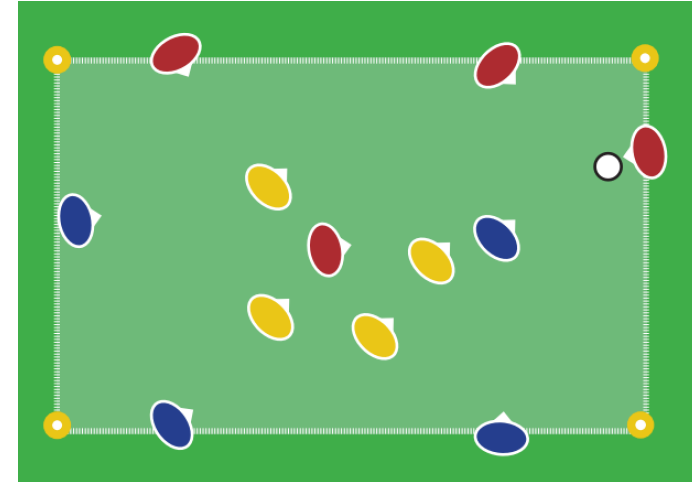
Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Fokuspunkter

- genpres
- luk pasningslinjer (vinkelpres)



Spillestil 25 min – Hammer: Søg afslutnings hurtigst muligt

Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands). Juster banen efter alder.

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriberen spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

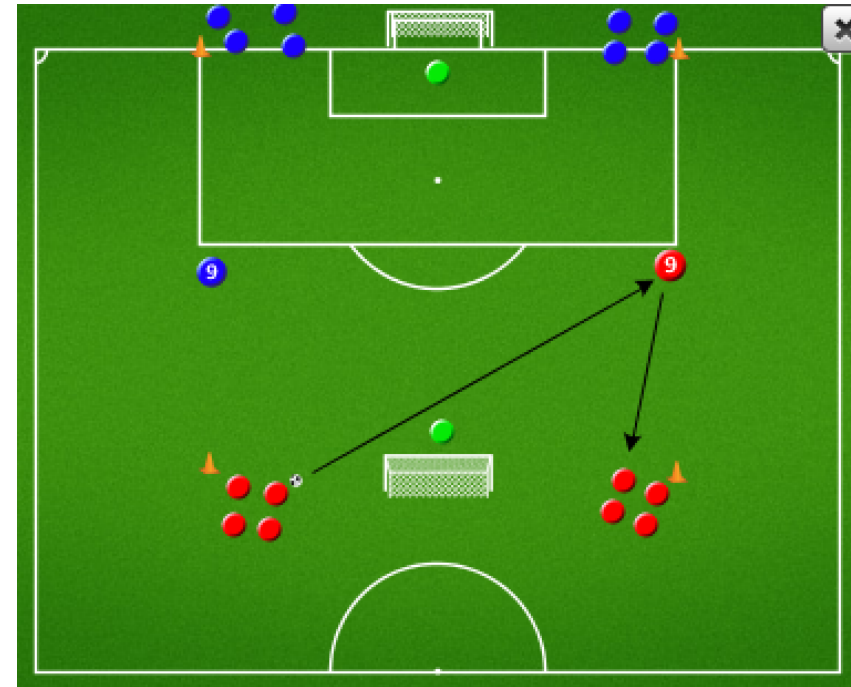
Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarspillere.

I første angreb vil de to forsvarspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

Fokuspunkter

– søg afslutning hurtigst muligt



Teknisk 20 min: Afslutninger (Balling afslutningsøvelse)

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til skabe humør og samtidig træne afslutninger.

Der spilles i det lille målfelts bredde og ud til slutningen af straffesparksfeltet i længen.

På mållinjen stilles et 11-mandsmål (på sin normale plads).

Spillerne inddeles i hold 2 og 2. Et af holdene starter som keepere (der er altså 2 keepere).

Den ene fra hvert hold stiller sig ved stolpen, mens den anden stiller sig ved keglen på kanten af straffesparksfeltet.

Spilleren på mållinjen laver nu en pasning op mellem de 2 kegler til sin makker på kanten af straffesparksfeltet, hvor hans makker skal afslutte på sin første berøring. Bolden skal passere linjen før der afsluttes, og der skal afsluttes mens bolden er i bevægelse.

Scores der skal man ind og stå, og brænder man bytter man blot række, så den der sparkede skal ind at stå ved stolpen og vice versa.

Det hold som står, tæller redninger, og holdet med flest redninger vinder.

Fokuspunkter

- skabe humør
- afslutninger > læn overkrop ind over bolden for at holde bolden nede

