

U15 – uge 33 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
33	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalsprint



Opvarmning – 20 min: Lange indersidepasninger

Beskrivelse

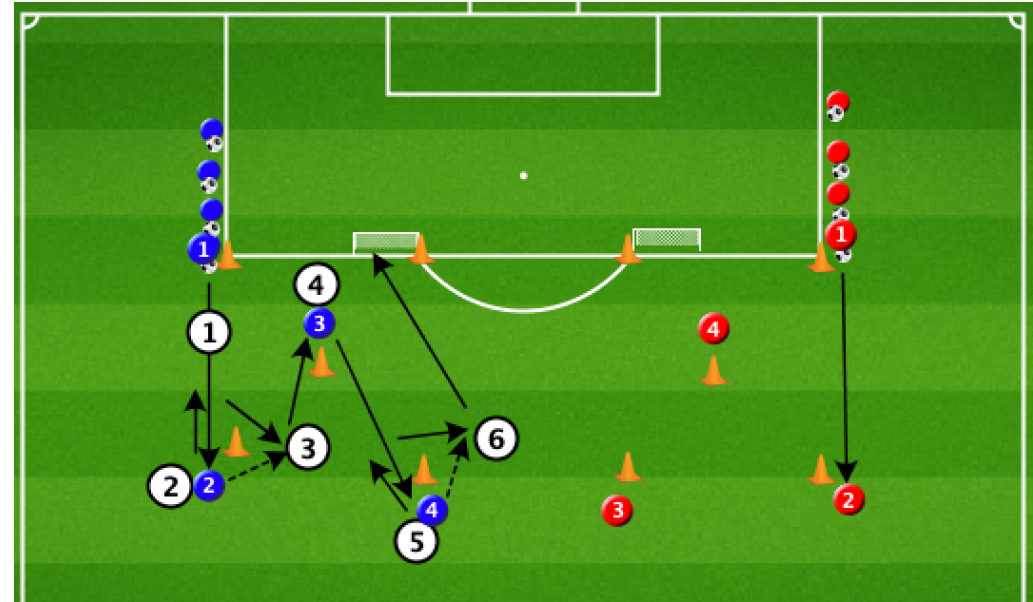
Førstegangsafleveringer hele vejen rundt undtagen "midten" af m'et, hvor bolden trækkes med rundt om keglen og derefter afleveres på 2 berøringer. Spillere roterer med bolden rundt. Nedenfor er det forklaret i trin for blå spillere.

- (1) Blå spiller 1 laver indersidepasning til blå spiller 2 til fjerneste ben (venstre på billedet)
- (2) Blå spiller 2 spille bolden tilbage til spiller 1, som er løbet frem. Herefter løber blå spiller 2 omkring keglen.
- (3) Blå spiller 2 modtager bolden fra blå spiller 1. Blå spiller 2 spiller med det samme blå spiller 3
- (4) Blå spiller 3 tager bolden med om keglen med så få berøringer som muligt og laver pasning til blå spiller 4 til fjerneste ben.
- (5) Blå spiller fire laver pasning tilbage til blå spiller 3, som er løbet frem. Herefter løber blå spiller 4 omkring keglen.
- (6) Blå spiller 4 modtager bolden fra blå spiller 3, som er løbet frem. Herefter afslutter blå spiller 4 på mål helst med førsteberøring - eller må blå spiller 4 tage en enkelt berøring inden der afsluttes.

Rød gør det samme i modsatte side.

Fokuspunkter

- lange indersidepasninger: spil på fjerneste ben
- aktiv 1. berøring



Spillestil 25 min: Spilvendinger (Norge)

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter. Tilpas banen efter antallet af spillere.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blå hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

– spilvendinger > flyt bolden væk fra pres

Progression

Du kan øge eller sænke antallet af pasninger før spilvending afhængigt af, hvor godt spillet fungerer.



Spilintelligens 30 min: Spilvendinger (fase 2) og spil på 3. mand (fase 3)

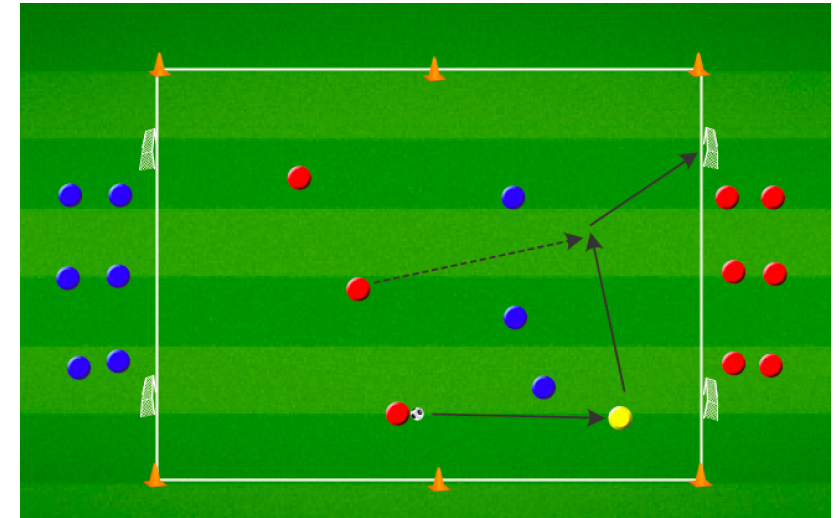
Beskrivelse

Der laves en 20 x 20 meter kvadratisk bane med fire 3-mandsmål. Midten markeres med et par kegler.

Der spilles 3:3 med en joker (gul). Der kan også spilles 4:4 eller 5:5, hvis man blot husker at tilpasse banen.

Der må først scores, når bolden er over midten. Når der er scoret eller bolden er røget ud af spil byttes der, så der kommer 3 nye blå og røde spillere på banen.

Der spilles med fortløbende score, og det hold der først når 10 mål vinder.



Fokuspunkter

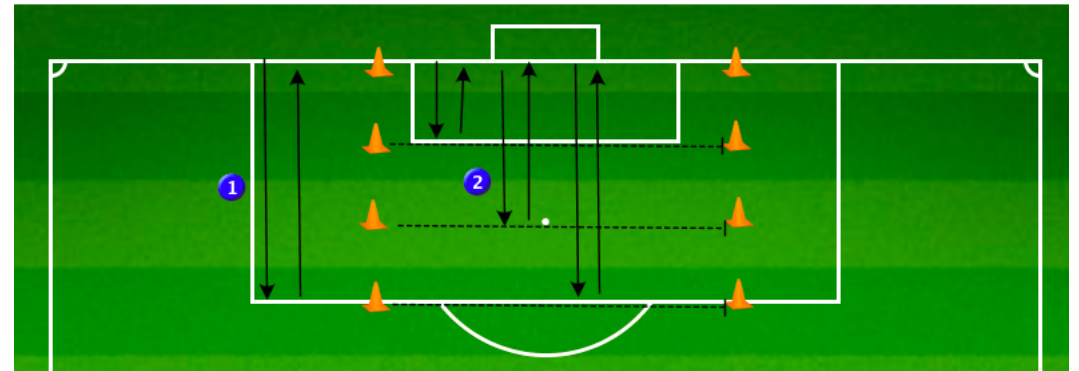
- spilvendinger (flyt bolden væk fra pres)
- spil og løb
- spil på 3. mand

Intervalsprint 15 min: Høj intensitet

Beskrivelse

Alle spillere placeres på feltets baglinje. Her skal de deles i 2 grupper.

Første del af øvelsen er spurt fra baglinje til feltkant og tilbage. Gentages 8 gange. Spillerne har 15 sekunder til at gennemføre hver gentagelse. Men det er vigtigt at huske, at øvelsen foregår i fuld spurt. Så forklar fordelene ved at holde længere pauser mellem hver gentagelse. Sammenlagt skal det kunne gennemføres på 2 minutter.



Anden del af øvelsen sættes op som vist på tegningen. Her starter hold 1 med at løbe. Her løber man fra baglinje til lille målfelt. Ned og vend på baglinje, op på linje med straffesparkspletten, tilbage og vende på baglinjen, dernæst ud til feltkanten, hvor der vendes og spurtes tilbage over baglinjen. Det er 1 gentagelse. Når alle mand er over baglinjen, så må hold 2 køre deres tur. Denne del af øvelsen gentages også 8 gange.

Tredje del af øvelsen er blot en gentagelse af første del. Man kan eventuelt i starten droppe tredje del, så man ikke presser spillerne for hårdt. Men når træneren føler det er på tide at tilføje tredje del, skal det bare gøres.