

U15 – uge 34 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
34	Spillestil	Fase 1	4 mandsopbygning overfor middel og højt pres
	Spilintelligens	Fase 1	Skab trekanter i opspillet og spil i vinkler
		Fase 2	Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)
		Fase 1	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
Spillestilsudtryk	Tekniske dygtige	Få berøringer og sikre pasninger langs jorden	
Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb	



Opvarmning – 30 min: Skab trekanter i opspillet og spil i vinkler

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

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.

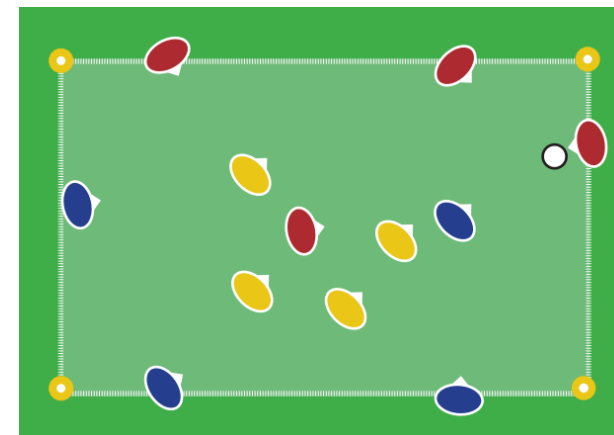
Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

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.

Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- aktiv 1. berøring
- skabe trekanter i opspillet
- spil i vinkler



Spillestil 30 min: 4 mandsopbygning overfor højt pres

Beskrivelse

De blå er forsvarsspillere og skal trænes i at spille bolden ud af pres.

Der spilles på en bane der er målfeltets bredde og ca. 40 meter lang. Banen opdeles i tre felter, der er 15 meter lange og målfeltets bredde.

Der spilles 5 røde mod 7 blå + joker. Dvs. jokeren er med de blå forsvarsspillere. I felt 1 er de fire forsvarsspillere, mens du har tre midtbanespillere i felt 3. Jokeren vælges til at være 6'eren på dit hold. De blå er sammen mod de røde.

Røde spillere må bevæge sig på hele banen og skal ved bolderobring være i possession. Jokeren må bevæge sig i felt 2 og 3. Jokeren skal være spilfordeler mellem bagkæden og midtbanekæden.

Blå spillere skal forsøge at score ved at flytte bolden fra det ene felt til det andet. De må bruge jokeren som spilstation. Jokeren må kun befinde sig i området mellem endefelterne og skal hele tiden løbe sig fri. Hvis det lykkedes at flytte bolden fra det ene felt til det andet gives et point. Bolden er først succesfuldt flyttet, når der har været tydelig boldbesiddelse af blå hold i det ene felt (minimum tre pasninger) og bolden efterfølgende flyttes til det andet felt, hvor der er tydelig boldbesiddelse (fire pasninger). Dvs. der er ikke scoring hvis bolden afleveres fra det ene felt til det andet på første aflevering.

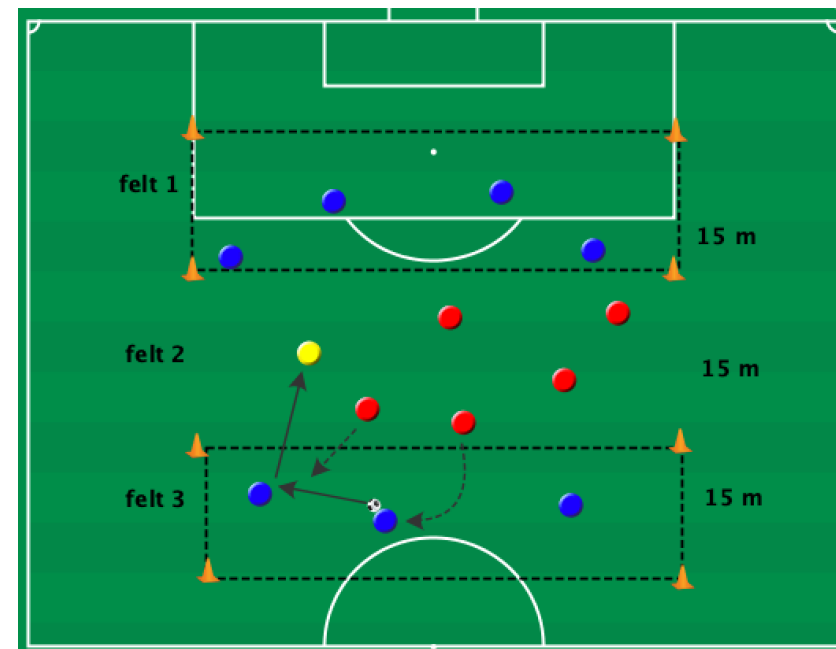
Hvis rød erobrer bolden skal blå generobre. Når rød har bolden må alle blå spillere bevæge sig på hele banen. Ved erobring skal de blå spillere hurtigst muligt fordele sig i de to felter.

Fokuspunkter

- 4 mandsopbygning overfor højt pres
- i prioriteret rækkefølge spil igennem, udenom eller over pres

Variation

- ekstra rød spiller



Spilintelligens 30 min: Løb foran retvendt boldholder

Beskrivelse

Øvelsen er god til at træne pasninger med maks pres og intensitet.

Blå og rød deles i to hold, som bliver hold 1 og hold 2. begge hold 1 spiller så mod hinanden i 1 minut, hvorefter træneren råber 'byt', og hold 2 kommer på banen og spiller videre fra det resultat, som hold 1 havde. Der kan spilles 2 vs 2, 3 vs 3 eller 4 vs 4. Tilpas banen efter behov.

Som udgangspunkt skal banen være 20 x 25 meter når der spilles 3 vs 3. Der bruges 3- eller 5-mands mål

Efter 1 minut bytter holdene igen, og sådan køres øvelsen.

Den stiplede linje er en scoringszone - her skal spillerne dribble eller spille ind, inden de må score.

Denne øvelse gør en evt. niveaudelingen nemmere for træneren og gør, at spillerne kan knokle igennem i 1 minut, inden de får en pause.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Fokuspunkter

- vend frem når du kan, spil i støtte når du skal
- Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)
- spilvendinger > flyt bolden væk fra pres

Progression

Bolden skal spilles ind i modstanders scoringszone inden der må scores. Man må ikke stå inde i scoringszonen og modtage bolden (ligesom spil med off-side).

Sæt 8 mands mål på og spil med keepere.

