

# U15 – uge 35 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
35	Spillestil	Fase 2	Modsatrettede bevægelser Dybdeløb
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer Spil og løb
	Teknisk	Drible/finte	Husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



## Opvarmning – 20 min: Drible/finte

### Beskrivelse

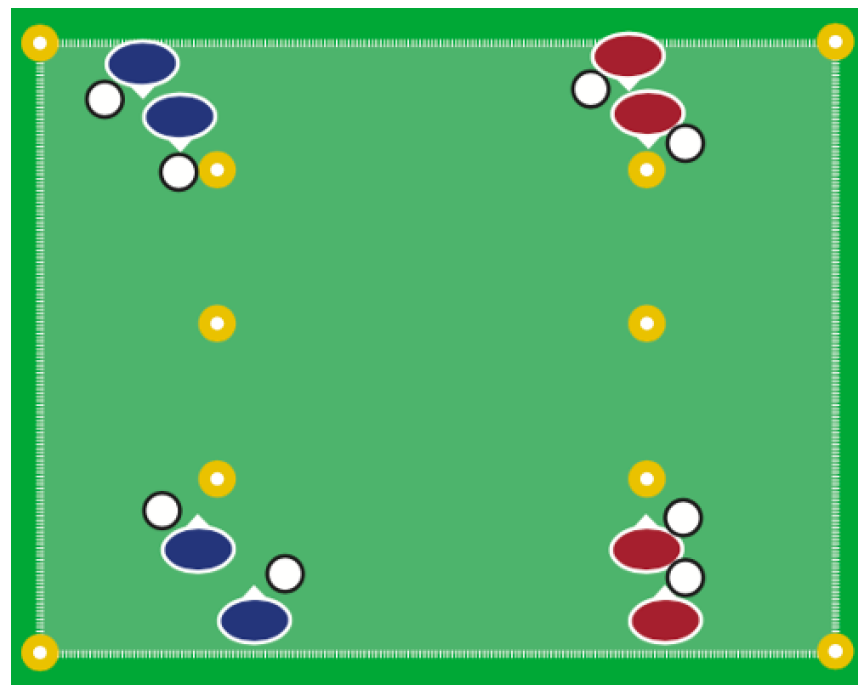
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

De gør følgende når de når til midten:

1. Aflevere med højre fod til venstre ind foran keglen, når de har afleveret i midten til modstående, laves der en førstegangspasning til næste i rækken (laves både til højre og venstre)
2. Lav husmandsfinte ved keglen ved at køre lige mod kegle, venstre fod ud over bold, højre yderside skubber bold til højre forbi kegle. Vigtigt at spillerne laverne finten på samme tid. Laves bagefter modsat, hvor der køres til venstre for kegle.
3. Lav La Croqueta finten til både højre og venstre.
4. Lav elastico finten til både højre og venstre.
5. Lav Michael Laudrup finten til både højre og venstre
6. Lav Jay Jay Okocha-finten til både højre og venstre.

### Fokuspunkter

– husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha



## Spilintelligens 25 min: Fase 2 – skabe og udnytte overtalssituationer

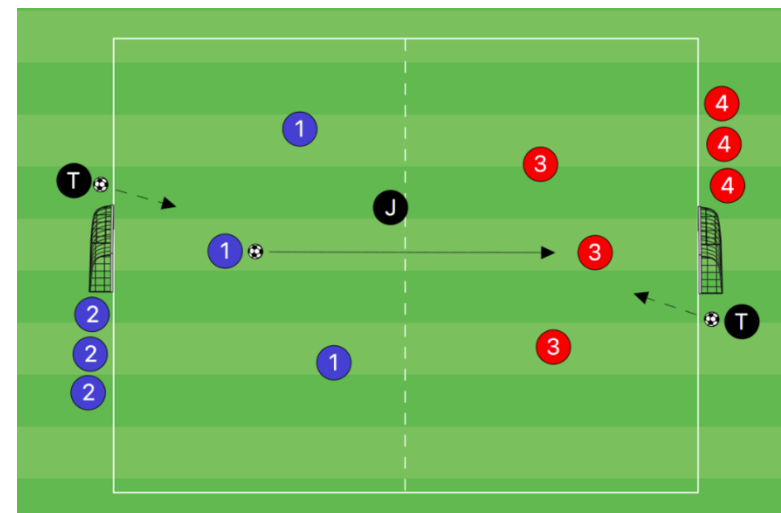
### Beskrivelse

Lav en 25 x 25 meter stor bane. Spil med 5-mands mål.

Der spilles 3v3 + 1 (joker). Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Efter hvert interval kommer 3 nye spillere ind fra hvert hold.

Skift løbende joker (J). Der kan både køres med målmand, men så skift til 8-mands mål.



### Fokuspunkter

- skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
- spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet

### Instruktionsmomenter

Løb fra medspillere omkring boldholder. Løb fra medspillere bredt eller dybt, for at skabe en situation, hvor modspillerne skal tage stilling til, om de vil løbe med eller gå i pres på boldholder. Spil bolden i frie rum.

## Spillestil del 1 20 min: Modsatrettede bevægelser og dybdeløb

### Beskrivelse

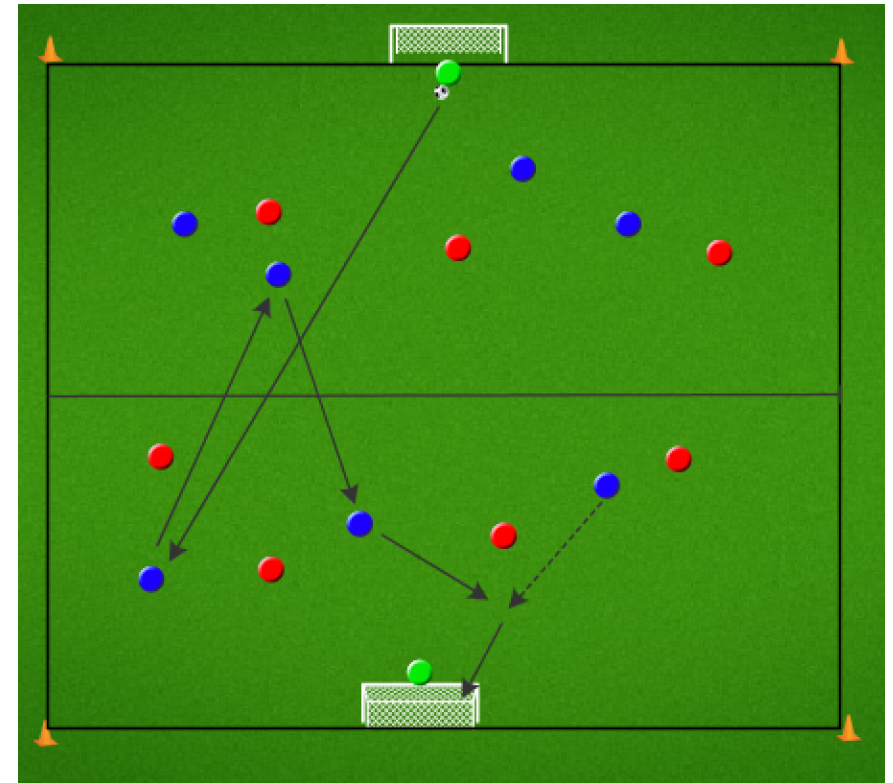
Der opstilles en banen på ca. 25×25 meter, der indeles i to lige store halvdele.

Opdel to hold af 6 så der er tre angribende spillere og tre forsvarende. Holdene fordeles i de to zoner. Spillerne må ikke bryde zonerne med undtagelse af en af midtbanespillerne, som må gå med i forsvar. Dvs. der er undertal (3v4) til det hold der skal score i de respektive zone. Bolden sættes altid i gang fra målmanden.

Kør korte intervaller da øvelsen er hård.

### Fokuspunkter

- modsatrettede bevægelser
- dybdeløb



## Spillestil del 2 25 min: Fase 2 – modsatrettede bevægelser

### Beskrivelse

Der spilles 5v3. Blå er offensiv og rød er defensiv.

Blå starter med bolden ved spiller 3 hver gang bolden går ud eller der scores (fast genstart).

Spillerne skal forsøge at fortage de løb der er vist på illustrationen, for at skabe plads til hinanden.

Boldholder bestemmer selv, hvor bolden skal spilles hen og ikke nødvendigvis den løsning som er vist på illustrationen.

Erobrer rød bolden, skal de score på et af de to 3-mandsmål placeret i halvrum/siderum.

Skift evt. spillernes position, så de prøver noget forskelligt.

### Fokuspunkter

– modsatrettede bevægelser

