

U15 – Uge 36 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
36	Spillestil	Fase 3	Løb på tværs af modstanders forsvarszoner
	Spilintelligens	1 v 1 offensiv Fase 3 Fase 3	Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap Skab og udnyt 1 mod 1 situationer
	Teknisk	Drible/finte	Husmandsfinte, elastico, Laudrup, Jay Jay Okocha
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil



Opvarmning – 20 min: Drible/finte

Beskrivelse

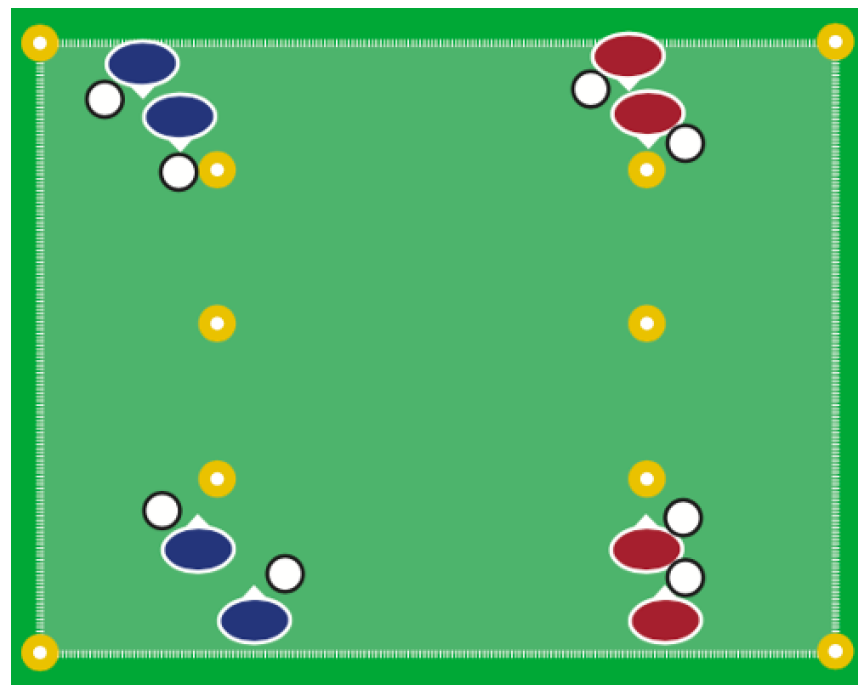
Spillerne står overfor hinanden. To spillere løber samtidigt ind mod den midterste kegle.

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 15 min: 1 v 1 offensiv – få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger

Beskrivelse

Rød dribler med bolden mod blå hold, som sender den første spiller ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil, i mål eller blå har erobret er bolden tabt.

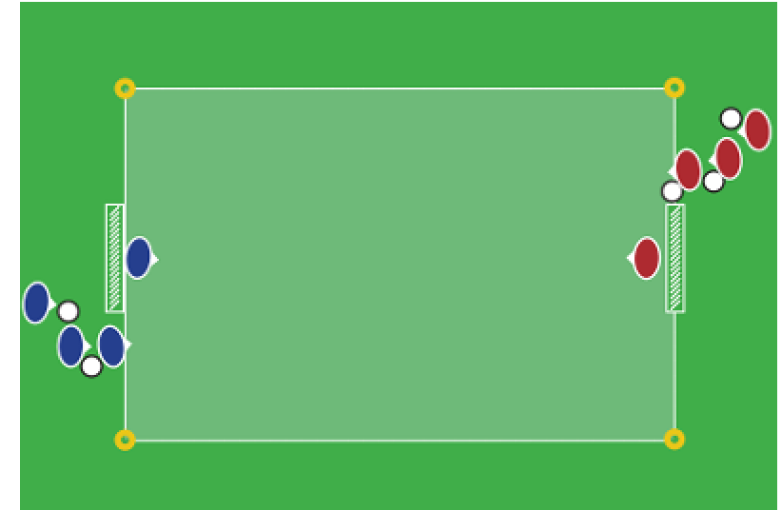
Så snart bolden er tabt, skal rød gå fra offensiv til defensiv, hvor næste spiller på blå hold dribler mod mål. På den måde er spillerne hele tiden offensive og herefter defensive, inden de går om bag køen.

Spillerne får derved en masse 1v1 aktioner og skal hele tiden omstille sig fra offensiv til defensiv.

Spillerne skal ofte have hjælp til, hvornår bolden er tabt og øvelsen kan godt være lidt kompleks i starten, så hjælp dem godt fra start, da det er en fantastisk 1v1 øvelse med masser af intensitet.

Fokuspunkter

– få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger



Spillestil 25 min: Fase 3 – Løb på tværs af modstanders forsvarszoner

Beskrivelse

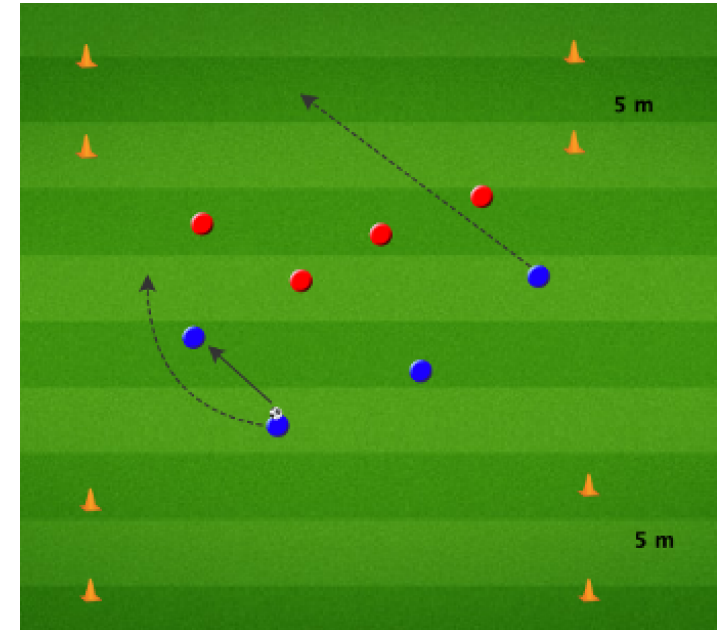
Der laves en bane der er 20 x 30 meter med en 5 meter dyb scoringszone i hver ende af banen, se figur. Tilpas banen efter antal spillere og niveau.

Der spilles 4 mod 4. For at score, skal en spiller modtage bolden ved en pasning i målzonen. Man må ikke opholde sig i scoringszonen mere end 5 sekunder, og man må ikke dribble ind i scoringszonen. Dvs. bolden skal krydse stregen ind i målzonen ved en pasning/stikning, før scoringen tæller. Man scorer altså ikke ved at dribble ind i modstanderens målzone.

Ingen spillere fra nogen af holdene må komme ind i målzonen før bolden. Forsvarsspillerne må godt følge efter bolden ind i feltet for at forhindre en scoring.

Fokuspunkter

- løb på tværs af modstanderens forsvarszoner
- skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap



Spilintelligens 30 min: Fase 3 – Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

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

– Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap

Instruktionsmomenter

Overlap/inderlap foretages i høj fart og med temposkift.

Boldholder lægger bolden af foran medspilleren og lige inden overlap/inderlap sker, for at medspilleren kan løbe direkte ind i bolden og tage den med i medløb.

Det kan være en fordel at lægge bolden af med ydersiden, da dette kan ske hurtigt og maskeret.

