

U15 – uge 37 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

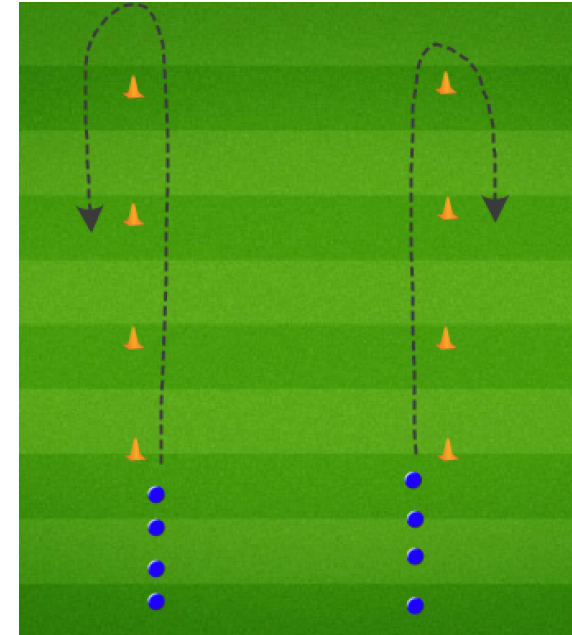


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
37	Spillestil	Fase 2	Tænk og spil fremad > orientering Restforsvar > forberede def. omstilling
	Spilintelligens	Fase 3	Spil på 3. mand
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Orienter sig fremad i pasningsspillet
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil



Opvarmning – 15 min: FIFA 11

1. Almindeligt løb
2. Lysken ud
3. Lysken ind
4. Sidestep i cirkel om makker (rundt om makker mellem kegler)
5. Skulder mod skulder (hop op og sæt skulder mod makker)
6. Frem-tilbage løb (lav fire løb > lav, moderat, højt, sprint)
7. Udstrækning
8. Afslut gerne med udstrækning



Teknik 20 min: Aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Bane der er 20 x 25 meter.

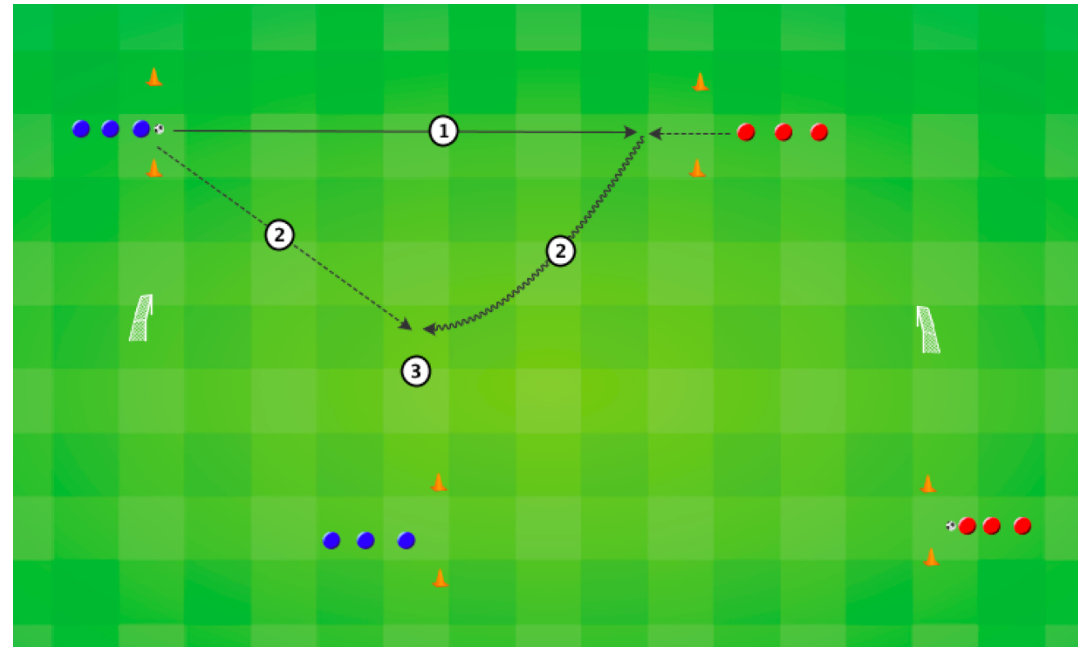
- (1) Blå forsvarsspiller spiller bolden frem til rød angriber, der løber frem og modtager bolden.
- (2) Rød angriber dribler mod mål og mødes af blå, der løber ind for at forsvare målet.
- (3) Der køres 1 mod 1. Rød skal forsøge at score. Blå skal forsøge at erobre bolden.

Når sessionen er slut løber blå forsvarsspiller bag i blå angrebsrække, mens rød løber bag i røds forsvarsrække. Der køres på samme vis i modsatte side af banen, hvor det er rød der forsvarer og blå der angriber.

Det hold der først når 10 mål vinder.

Fokuspunkter

- aktiv førsteberøring
- opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem
- få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger



Spillestil 20 min: Fase 2 – Tænk og spil fremad + restforsvar

Beskrivelse

6 kegler, 15 x 30 meter, 12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

Boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- tænk og spil fremad
- restforsvar > forbered defensiv omstilling

Variation

Sæt max. 3 berøringer på boldbesiddende hold.



Spilintelligens 25 min: Fase 3 – spil på 3. mand

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane. Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

To spillere fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun én berøring.

Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra en spiller på baglinjen og hvis der afsluttes på første berøring derefter.

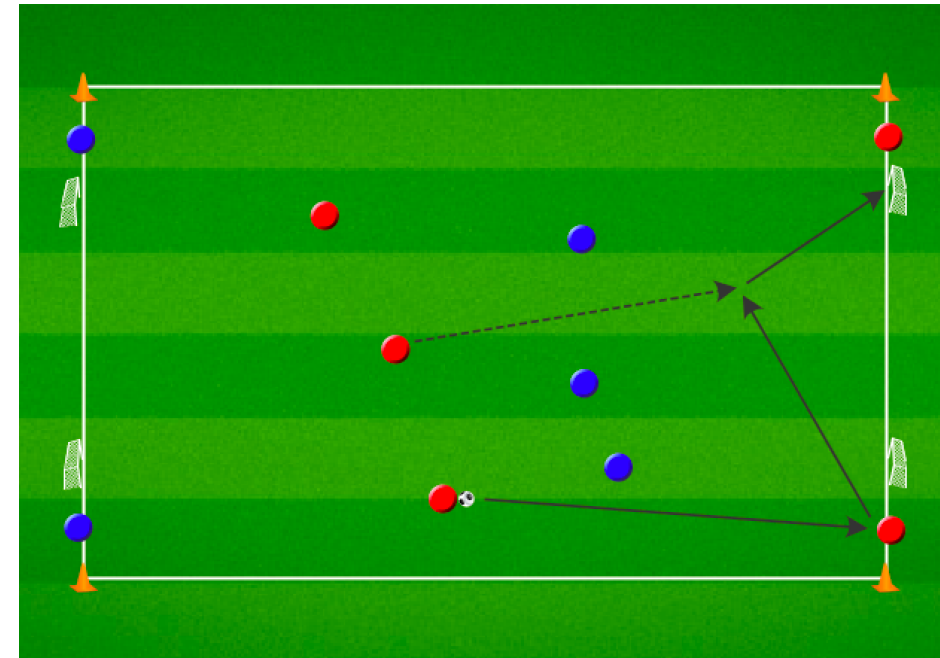
Ved scoring skal de to spillere på baglinjen (hos scorende hold) bytte med to andre (hurtigt). De andre får bolden og skal forsøge at lave en hurtig omstilling, inden de to kommer på plads – ved at udnytte muligheden for at spille bolden op på en af de to 'angribere' placeret ved målene i anden ende.

Erobres bolden søges også den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge de to 'angribere' som mulighed for opspil.

De mange omstillinger gør spillet fysisk krævende – brug evt. muligheden for en coaching pause.

Fokuspunkter

– spil på 3. mand



Afslutningsøvelse 10 min: 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

