

# U15 – uge 38 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

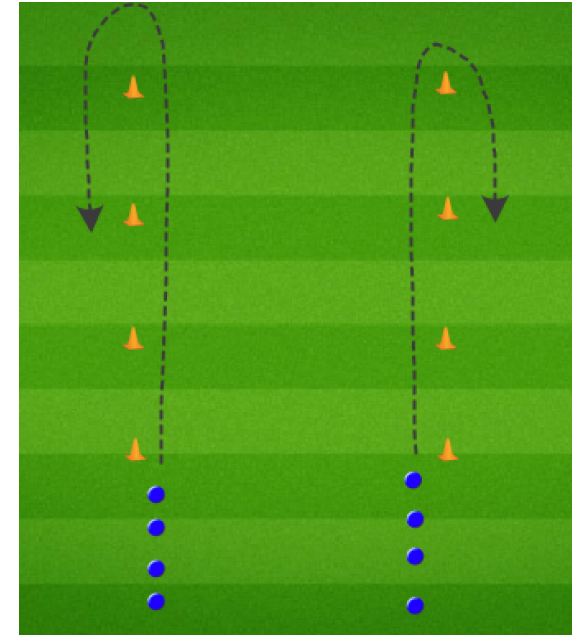


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
38	Spillestil	Fase 3	Gennembrud via siderum
	Spilintelligens	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
	Teknisk	Drible/finte	Tempodribling
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige	Hurtigt pasningsspil med få berøringer
	Fysisk	Moderat intensitet	Spil med mange løb



## 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: Tempodribling

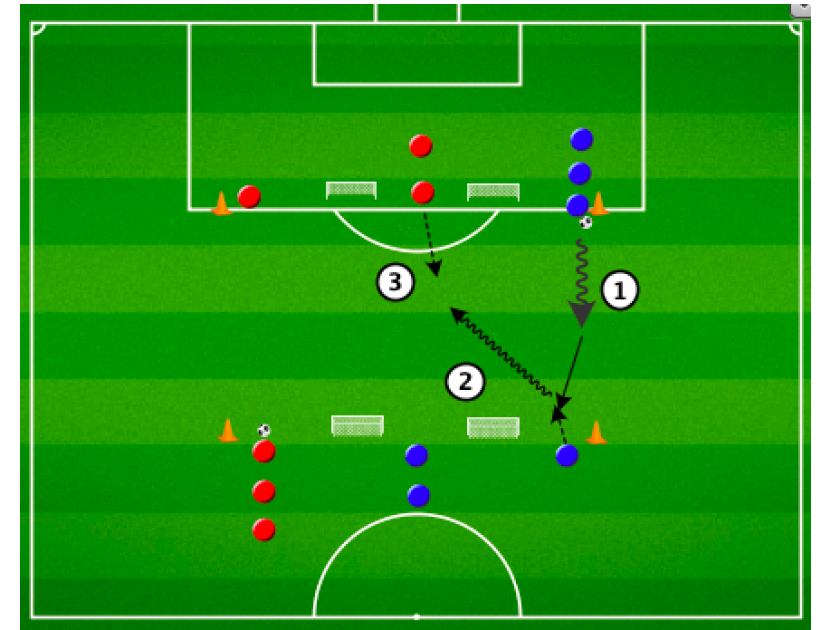
### Beskrivelse

- (1) Blå starter med at lave en tempodribling og laver halvejs en indersideaflevering til næste blå spiller.
- (2) Blå medspiller modtager bolden og laver tempodribling ned mod mål for at score. Med tempodriblingen aktiveres modstander.
- (3) Blå forsøger at score i et af de to mål. Rød forsvarer mål. Erobrer rød bolden skal rød forsøge at score i ét af blå's to mål.

Øvelsen kører i begge sider samtidigt. Dvs. rød starter med at dribble i modsatte side.

### Fokuspunkter

- tempodribling i høj fart
- tempodribling for at aktivere modstander
- indersidepasning både når der afsluttes på mål, og når der afleveres til makker





## Spilintelligens 25 min: Løb i felt

### Beskrivelse

Der spilles 6 v 6.

Øvelsen er egnet til at træne løb i feltet i forbindelse med indlæg.

De gule spillere er jokere, og man kan kun score på indlæg fra dem.

Jokerne bevæger sig i en indlægsgrøft, hvor kun de må være (man må ikke løb ud og tackle dem).

Banen kan med fordel spilles på en halv banehalvdel, men kan også spilles på et mindre areal, så længe der er plads på indlægsgrøfterne.

Der spilles til to 11-mandsmål.

Spillet kan træne principper for, hvordan man vil lave løb i feltet. Hvilke positioner gør hvad? Og træne timingen i spillernes løb.

### Fokuspunkter

- Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
- Timing i løb

### Variation

- Spil med en midte og tillad kun offensive spillere at komme over midten.
- Spil med flere spillere over midten, så forsvaret kommer i undertal

