

U15 – uge 44 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
44	Spillestil	Fase 1	Spil på central midt Opbygning overfor højt pres
	Spilintelligens	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres Positionering igennem, udenom og over
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Orientering og beslutningstagen
	Fysisk	Lav intensitet	Spil med fokus på teknik og beslutningstagen frem for fysik



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 15 min: Aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne aktiv 1. berøringer.

Rød bevæger sig ind mod firkantens midte. Her får hun/han en pasning fra blå, hvor efter rød tager en aktiv første berøring i retning af en af de to porte foran hende/han.

Spilleren laver nu et temposkift i retningen efter bolden og dribler ned igennem porten, hvor efter hun/han går bag rækken i denne ende.

Blå bevæger sig nu mod midten, hvor hun/han modtager en pasning fra gul og sådan gentages øvelsen.

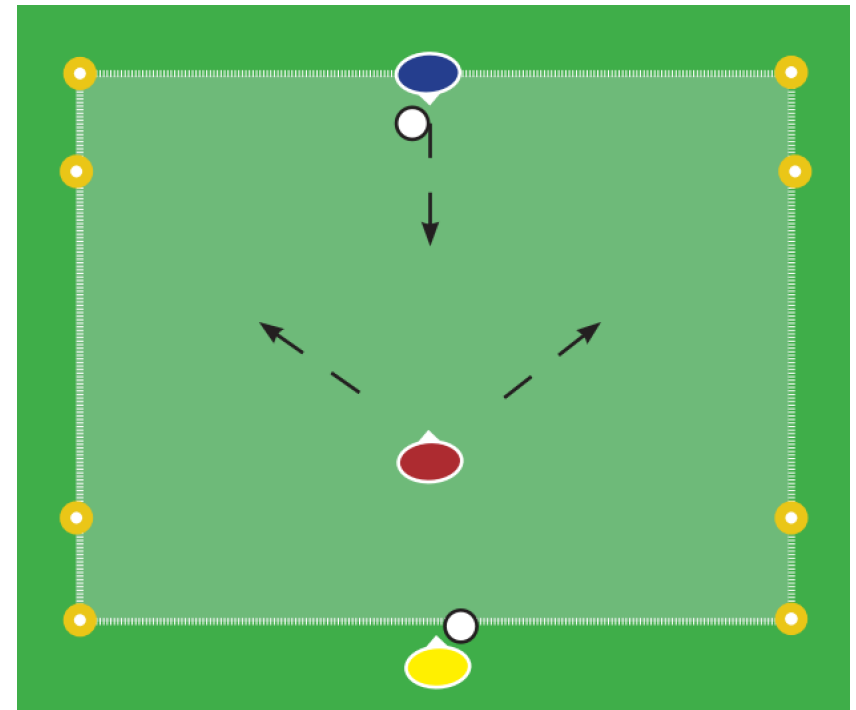
Øvelsen kan laves med flere spillere, som blot danner en kø i hver ende.

Orientering:

Enten træneren eller spilleren der laver pasningen, giver via lyd besked på, hvor bolden skal føres hen. Eller spilleren i midten orienterer sig inden boldmodtagelse over skulderen, hvor forreste mand i rækken med en trøje viser farven på den port, som spilleren i midten nu skal føre bolden hen til.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- orientering inden boldmodtagelse



Spilintelligens 25 min: Spil igennem, udenom eller over + positionering igennem, udenom og over

Beskrivelse

Spillerne inddeles i 3 hold, som placeres i hver deres firkant, hvor hver firkant er 15 x 5 meter.

Holdet i den midterste firkant er preshold (rød). Presholdet må sende to spillere i pres på bolden.

Presholdet må først gå i pres når holdet har modtaget bolden.

Det boldbesiddende hold skal sammensætte 4 pasninger, hvorefter de flytte bolden til modsatte firkant (sort) ved en indersidepasning langs jorden (igennem eller udenom) eller et halvtliggende vristspark (over). Hvis dette lykkedes og sort hold modtager bolden, får det boldbesiddende hold 1 point (blå). Sort skal sørge for at positionere sig således at de kan modtage både bolde langs jorden (igennem eller udenom) eller høje bolde (over).

Erobres bolden eller bliver den sparket ud, får blå hold én fejl. Modtager sort ikke en bold, de burde være i position til at modtage får sort hold én fejl. Når et hold har to fejl kommer de i midten og skal være preshold. Når dette sker, slettes de andre holds fejl, så alle hold starter med 0 fejl.

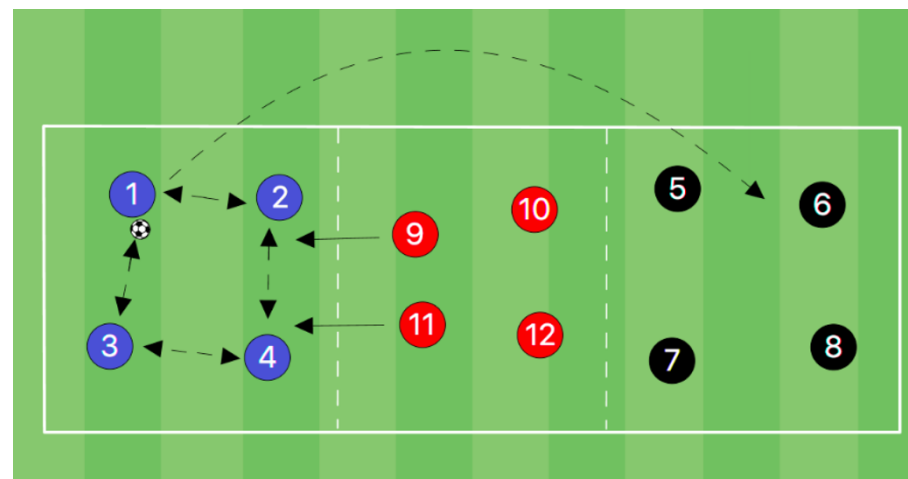
Første hold til 6 point vinder.

Instruktionsmomenter

- Bevægelse fra medspillere bag modspillernes første pres i frie rum, således bolden kan spilles forbi presset.
- Spilleren som modtager bolden skal være opmærksom på at positionere sig korrekt enten sidevendt eller retvendt eller have en pasningsmulighed til en støttespiller. Dertil skal spilleren være orienteret, således denne ved om der kan vendes op i banen efter modtagelse af bolden.
- Boldholder kan evt. opsøge pres, for at tiltrække presset og spille forbi det.

Fokuspunkter

- spil igennem, udenom eller over pres
- positionering igennem, udenom eller over
- opsøg pres



Spillestil 25 min: Spil på central midt + opbygning overfor højt pres

Beskrivelse

Opstil en bane på ca. 20 x 30 meter og inddel banen i tre zoner af 20 x 10 meter. Midterste zone deles yderligere op i tre zoner, så der er en bred midterzone, og to snævre kanter.

I hver af ende-zonerne spilles der 3v1, mens der i den midterste zone spilles 3v2.

I de to ende-zoner og i de to snævre kanter er der fri berøring, mens der i den centrale midterzone kun er en berøring.

Der spilles normalt possessionfodbold med det formål at spille bolden mellem de to ende-zoner (der gives 1 point hver gang bolden spilles succesfuldt fra den ene ende til den anden). De tre spillere i midterzonen kan derved enten blive i den centrale midterzone og bruge max en berøring til at spille bolden i vinkel, eller i hurtige ryk søge ud i en af kanterne, og vende frem i banen med bolden.

Spillerne må ikke opholde sig i kantzonerne, men kun søge derud for at åbne et rum og modtage en aflevering.

Instruktionsmomenter

Fokus er at træne vores midtbanespillere i at søge et åbent område, for efterfølgende at lave en fremadrettet vending.

Du skal bruge denne træningsøvelse til at styrke dit hold i at spille bolden rundt, og samtidig træne dine midtbanespillere i at lave fremadrettede vendinger, for efterfølgende at lave en fremadrettet pasning.

Fokuspunkter

- spil i vinkler
- spil på central midt
- opbygning overfor højt pres



Kamp på to mål 10 min

Beskrivelse

Sæt et 8-mands mål i hver ende af banen i foregående øvelse og spil kamp med almindelige regler – dog uden hjørnespark.

