

# U15 – uge 47 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
47	Spillestil	Omstilling DE/VI	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Skabe trekanter i opspillet Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige Fremadrettede	Hurtigt pasningsspil Søg direkte spil > afvikl angrebet ved at komme til afslutning
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



## 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: Korte og lange indersidepasninger

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne pasninger og førsteberøringer.

Banen er ca. 12x16 m. I midten af rektanglet er der to toppe, der står forskudt, så de nærmest danner et skævt timeglas.

Bolden starter ved spiller 1, som spiller bolden på den nærmeste top inde i firkanten.

Spiller 2 tager en aktiv førsteberøring og afleverer til spiller 3.

Spiller 3 spiller den lige over til spiller 4, som så spiller den ind i den nærmeste top inde i firkanten igen.

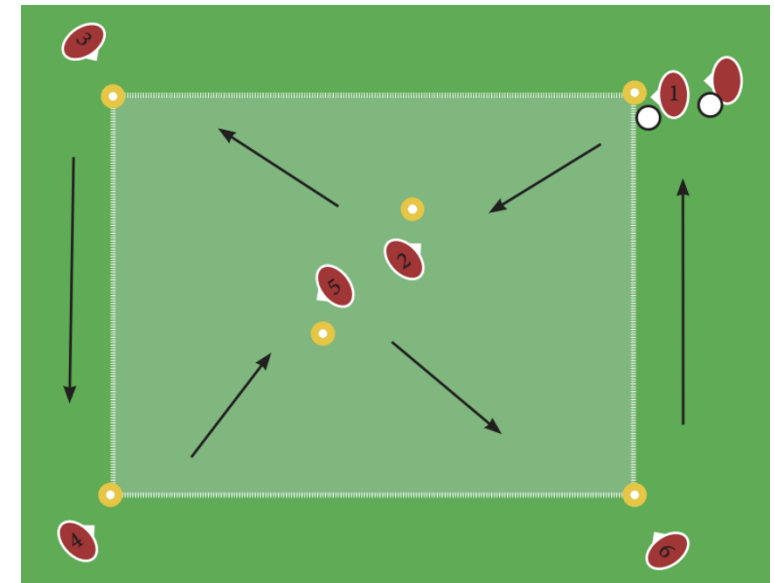
Spiller 4 afleverer ud til spiller 5, som spiller den over til spiller 6, som dribler bolden over hvor øvelsen startede.

Alle pasninger skal spilles uden om toppene og køres begge veje. Man følger bolden, når man har afleveret den.

**SPIG UDENOM TOPPENE!**

### Fokuspunkter

- Korte og lange indersidepasninger
- Spil på fjerneste ben
- Aktiv 1. berøring



## Spilintelligens 25 min: Skab trekanter i opspillet + orientering

### Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne hurtigt og sikkert pasningsspil.

Banen er ca. 10 x 20 m. (samme mål som midtercirklen). Øvelsen kan med fordel spilles derinde, men kan sagtens spilles andre steder på banen.

Banen er delt op på midten, så der er to felter.

Der er tre hold: 4v4+3.

Det boldbesiddende hold er sammen med de tre gule jokere. Det hold, som sammen med jokerne er i boldbesiddelse, står ude i cirklen.

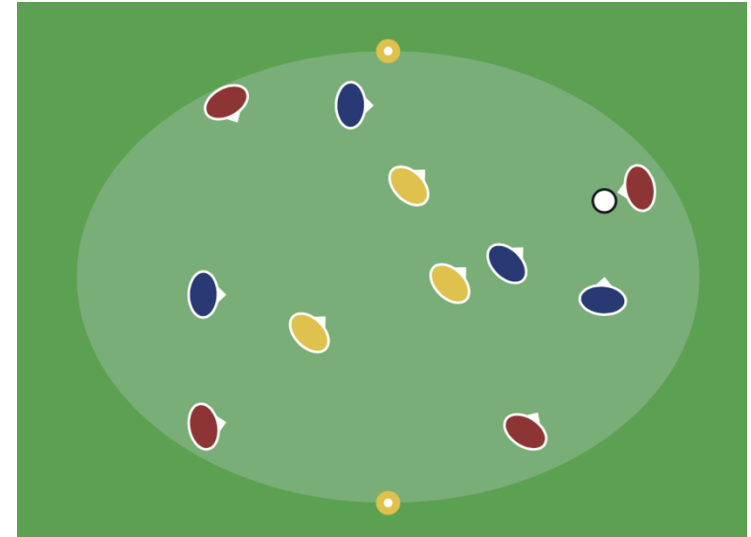
Det erobrende hold er placeret inde i cirklen. De to hold skifter løbende plads, alt efter hvem der har bolden. De tre jokere udgør midteraksen fra bund til top.

Den eneste spiller, som må befinde sig på begge halvdele, er den midterste joker.

MAX 3 boldberøringer

### Fokuspunkter

- skab trekanter i opspillet
- orientering > positioner dig inden boldmodtagelse i forhold til næste aktion



## Spillestil + spilintelligens 30 min: Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap + søg afslutning hurtigst muligt

### Beskrivelse (hammeren uden kant)

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
- Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
- Afvikl angrebet > kom til afslutning

