

U15 – uge 48 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
48	Spillestil	Fase 3	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb Knækløb Blindsideløb
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Flade indlæg Cutback
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	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



Spilintelligens 25 min: Spil og løb + knækløb

Beskrivelse

Der laves 15 x 30 meter med 6 kegler.

12 spillere eller flere på hold á 3 eller 4 spillere. Der spilles 3v3 eller 4v4.

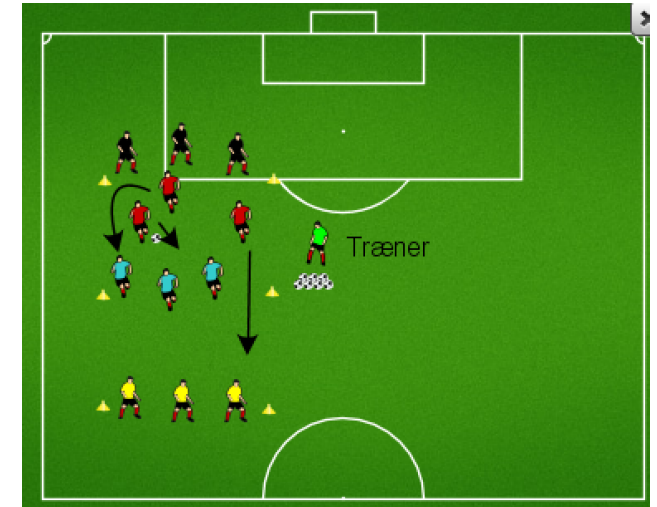
Det boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de 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
- spil og løb
- knækløb (løb på tværs af modstanders forsvarszoner)



Spillestil 15 min: Løb i feltet og blandsideløb

Beskrivelse

Defensiv midt spiller bolden på kant, som dribler ned i firmærket og laver et indlæg.

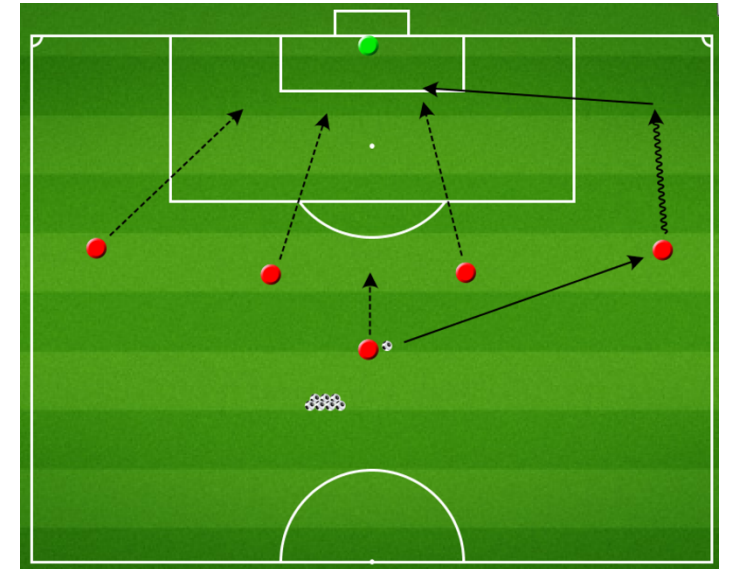
Modsatte kant løber bagest i feltet, de to angribere/offensive midt løber ind i feltet til forreste og bageste stolpe.

Kør den skiftevis i begge sider.

Instruktionsmomenter: kvalitet i indlæg (halvtliggende vrist)

Fokuspunkter

- kvalitet i indlæg (halvtliggende vrist i bagrum, flad bold forrest eller cutback)
- løb i feltet: forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
- timing i løb: arbejde på blindside af forsvarere > blandsideløb



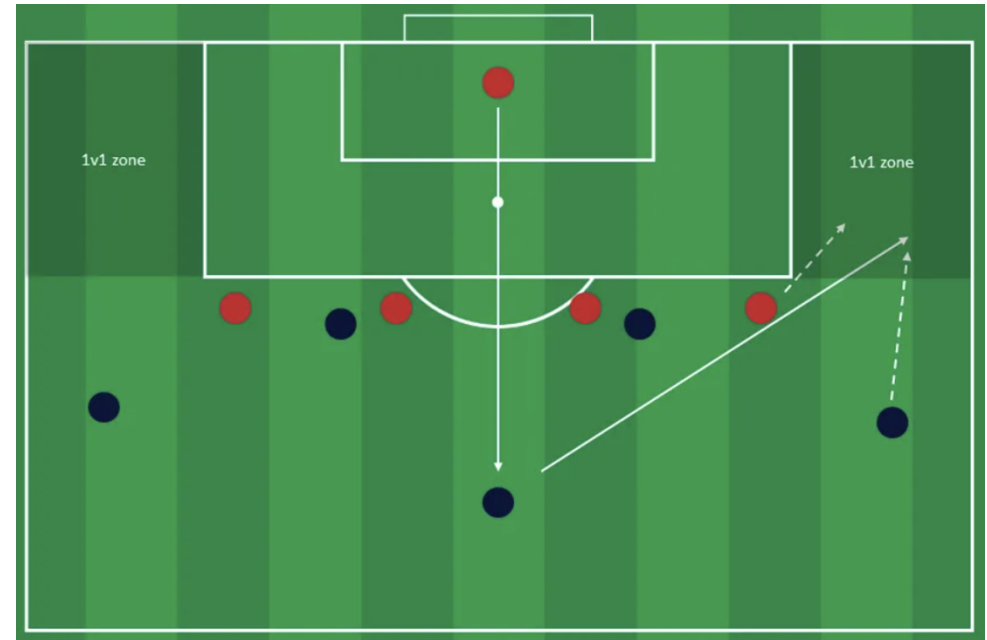
Spillestil 2 20 min: Løb i feltet

Beskrivelse

Med denne træningsøvelse træner du timing af løb i frimærket, samtidig med at du træner både dine backs og dine kanter / wings i 1v1 situationer. Spil med overtal i angrebet enten 4 (rød) v 5 (blå) eller 5 (rød) v 6 (blå).

Du skal bruge denne træningsøvelse hvis du ønsker at forbedre dit angrebsspil over kanterne. Du træner dine kanter i at time deres løb, sætte en mand, eller lave et indlæg. Disse færdigheder er uundværlige i angrebssituationer.

Målmanden sætter bolden i gang med et udspark til blå midtbanespiller.



Herefter skal blå hold forsøge at komme frem til en afslutning ved enten at spille igennem bagkæden, eller ved at spille den i dybden i frimærket. I frimærket må der kun være én forsvarende og én angribende spiller.

Der gives to point for mål efter gennembrud via frimærket, og 1 point for mål efter gennembrud i feltet.

Fokus på løb i feltet: en til bageste, en til forreste, en i midten af feltet (straffeplet) og en ligger udenfor og klar på andenbolde.

Fokuspunkter

- flade indlæg, cutback
- løb i feltet: forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet
- afslutningskvalitet

Hammer 15 min: Afvikl angrebet

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

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

