

U15 – uge 48 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

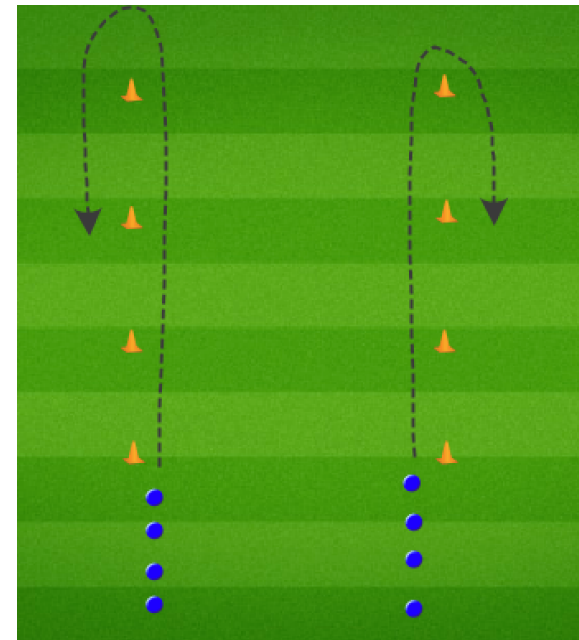


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
48	Spillestil	Fase 3	Afvikl angrebet Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb Knækløb
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Flade indlæg Cutback
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg direkte spil > afvikl angrebet ved at komme til afslutning
	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.

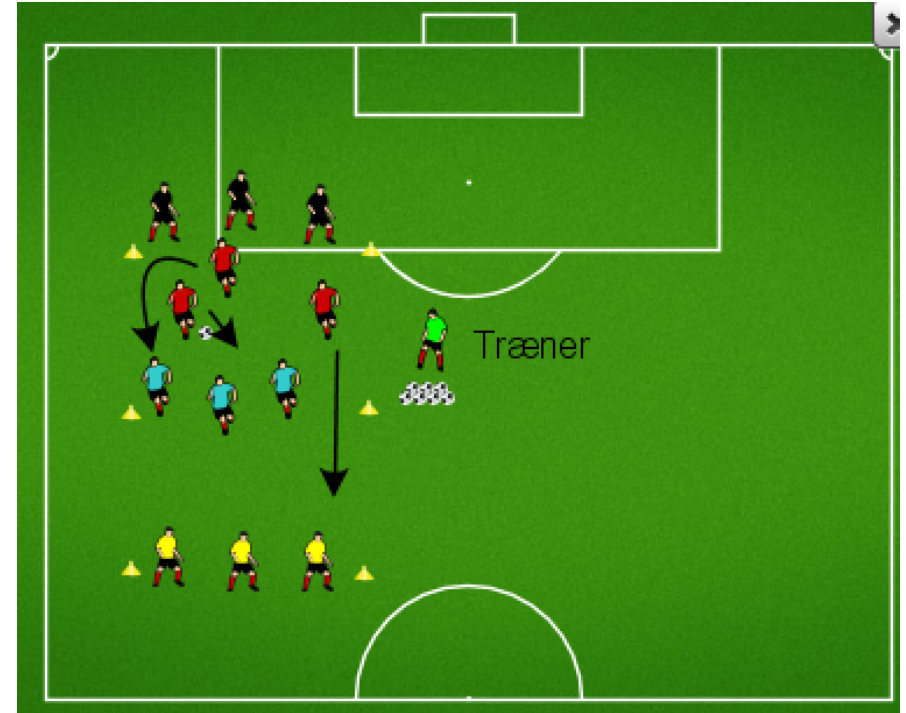
Det boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de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



Spilintelligens 25 min: Spil og løb + knækløb

Beskrivelse

Der spilles 3 mod 3 på en 25 (bred) x 30 (lang) meter bane. Der stilles to 3-mandsmål op i hver ende med et 5 meter dybt scoringsfelt.

Blå spillere er offensive og starter med bolden. Røde spillere er defensive og skal erobre bolden eller forhindre blå spillere i at score. Blå skal score i de to 3-mandsmål. Spillerne skal være inde i zonen for at måtte afslutte.

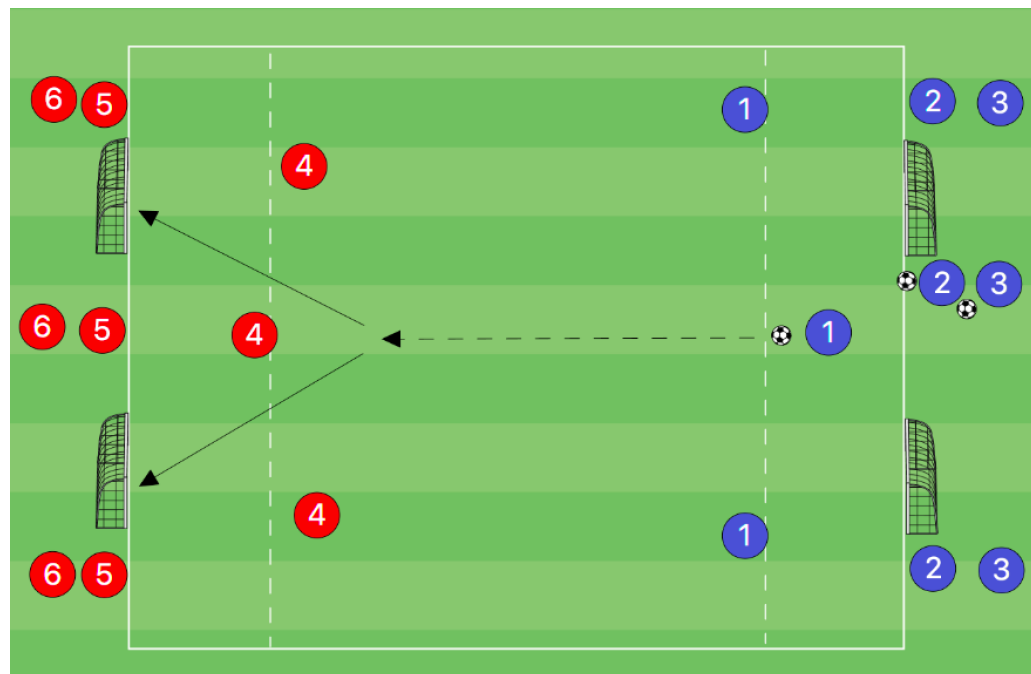
Blå spillere skal spille med tålmodighed og søge driblinger centralt for at lede efter den dybde bold til medspillerne. De blå spillere uden bolde skal orientere sig fremad og lave dybe løb for boldholder - gerne på tværs af forsvarszoner. Lykkedes løbet ikke falder man tilbage i banen igen.

Erobrer rød bolden, må de score i modsatte ende.

Ryger bolden ud eller scores der, starter de næste spillere (blå starter med bolden). Efter 10 minutter eller 20 aktioner skifter man, så rød bliver offensiv og blå defensiv.

Fokuspunkter

- spil og løb
- hold bolden centralt og spil bredt
- Knækløb > skab overtal i den ene side
- afvikl angrebet



Hammer 25 min: Afvikl angrebet og kom hurtigt til afslutning

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

