

U15 – uge 51 – OMSTILLINGER (træningspas 1)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
51	Spillestil	Omstillinger VI/DE Omstillinger VI/DE Omstillinger DE/VI	Retur i sprint (reorganisering) Luk pasningslinjer Spil eller dribl væk fra erobringszone (fremad)
	Spilintelligens	Erobringsspil	Skyggepres Bryde bolden foran boldmodtager
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede Aggressive	Søg afslutning hurtigst muligt Sprint i pres
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



Opvarmningsspil med fokus på pasninger 25 min: Korte indersidepasninger og aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Der stilles en firkant op på ca. 40x40 meter. Der sættes et keglemål op i hvert hjørne af banen. Der spilles 8 vs 8. Scoring foregår ved at bolden skal spilles igennem målet og modtages af en medspiller på modsatte side af keglemålet.

Samme hold kan IKKE score to gange i træk på samme mål.

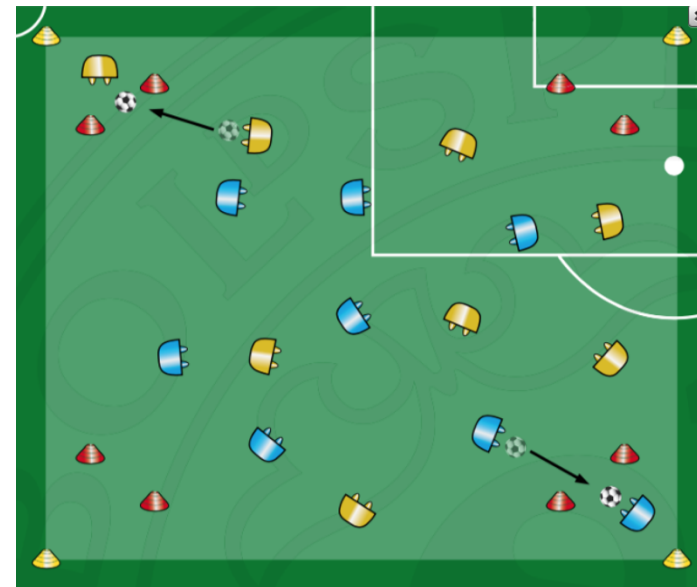
Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

Spillet kan også tilpasse til fx 4 vs 4 på en 20 x 20 meter bane.

Fokuspunkter

- korte indersidepasninger: hårde, præcise pasninger
- aktiv 1. berøring

HUSK at lave spilstop og spørg ind til fokuspunkter.



Omstillinger DE/VI 20 min: Styre modstander i specifikke rum + områdepres

Beskrivelse

Rød spiller bolden til venstre blå (i begge ender på samme tid), som skal forsøge at afdrille venstre rød spiller og score. Den grå linje er 'scoringzonen' her skal blå dribble ind inden afslutning. Dette sikrer at spillerne får deres 1v1 duel. Hvis rød erobrer bolden, skal han lave omstilling og score i de modsatte mål. Dette træner spillerne i at dribble mod modstanderens mål, når han erobrer bolden.

Når der er flere 1v1 grupper i gang på samme bane, tvinger det spillerne til at orientere sig under deres 1v1 situation

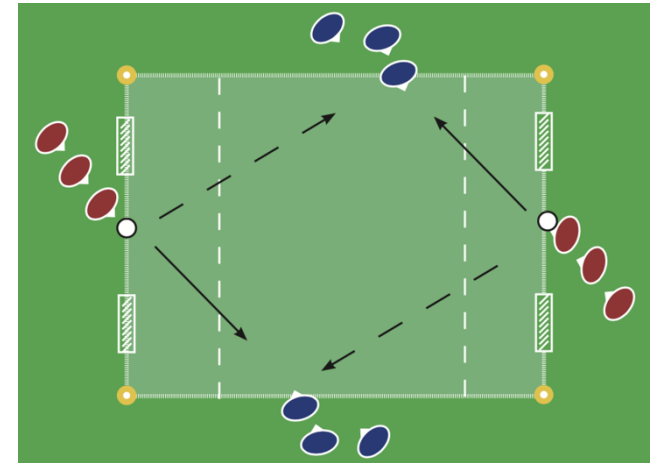
.

Lad evt. spillerne hjælpe deres holdkammerater, hvis deres bold er ude, så situationen bliver en 2v2.

Husk at spillerne både skal være defensive og offensive, så sørg for rotation enten efter hvert angreb eller efter halvdelen af tiden.

Fokuspunkter

– Spil eller dribl væk fra eroblingsområde



Omstillinger VI/DE 25 min: Skyggepres + luk pasningslinjer

Beskrivelse

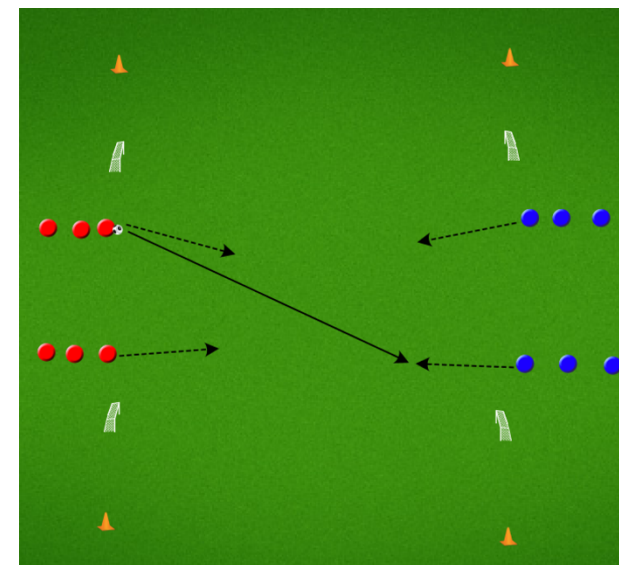
Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

Der spilles 2 mod 2 på to 3-mandsmål eller 5-mandsmål.

Rød spiller bolden op på blå og der køres 2 mod 2, hvor rød skal forsvare. Der må først afsluttes når man er over midten (marker evt. midten med en kegle).

Spillet stopper når rød scorer eller blå erobrer bolden. Rød kører 20 aktioner, og herefter byttes der roller, så rød bliver forsvar.

Det hold der efter de 20 aktioner har fået scoret mindst mål imod sig vinder.



Instruktionsmomenter

Blå spiller nærmest boldholder går i direkte vinkelpres og forsøger at lukke rød boldholder enten indad i banen eller udad. Den anden blå spiller falder under og positionerer sig i forhold til det vinkelpres der lægges. Den blå spiller der går under skal samtidig have øje på løb fra den anden røde spiller og lukke pasningslinjer til denne (skyggepres).

Fokuspunkter

- luk pasningslinjer (vinkelpres)
- skyggepres
- bryde bolden foran boldmodtager

Omstillinger VI/DE (Hammer) 20 min: Retur i sprint

Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands). Juster banen efter alder.

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriberen spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

Fokuspunkter

– retur i sprint > reorganisering

