

U15 – uge 51 – OMSTILLINGER (træningspas 2)



Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
51	Spillestil	Omstillinger VI/DE Omstillinger VI/DE	Retur i sprint (reorganisering) Luk pasningslinjer
	Spilintelligens	Erobringsspil	Fremtving pressignaler Skyggepres Bryde bolden foran boldmodtager
	Teknisk	Pasninger 1. berøringer	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.

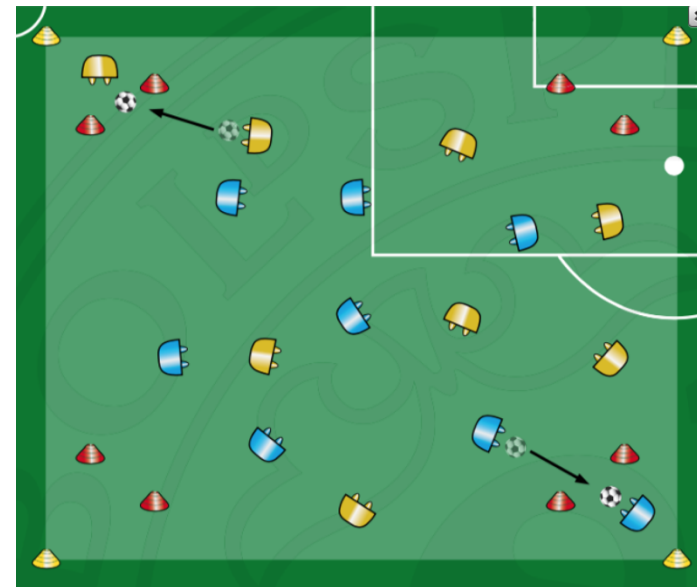
Spillerne skal hele tiden forsøge at gøre sig spilbare. Spillet skal forsøges vendt fra side til side.

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.



Spilintelligens 20 min: Fremtving pressignaler

Beskrivelse

Optil en 15 x 15 meter stor bane med to 3-mandsmål i siderne.

Spillerne fordeles i to rækker med mål placeres på siderne.

Blå-spiller er offensiv og rød-spiller er defensiv.

Den defensive spiller laver en pasning til den offensive, som angriber 1v1 på de to mål. Den offensive spiller skal lave en aktiv 1. berøring mod en af målene.

Lad hver runde vare max. 20 sekunder og stop spillet, hvis ikke der er scoret eller erobret inden for de 20 sek.

Lad spillerne eksperimentere med, hvad der fungerer og stil reflekterende spørgsmål ift. fokuspunktet og instruktionsmomenter, således spillerne reflekterer over dette.

Sørg for at fejlrette på spillerne og coach dem individuelt på fokuspunktet gennem anvendelse af instruktionsmomenterne.

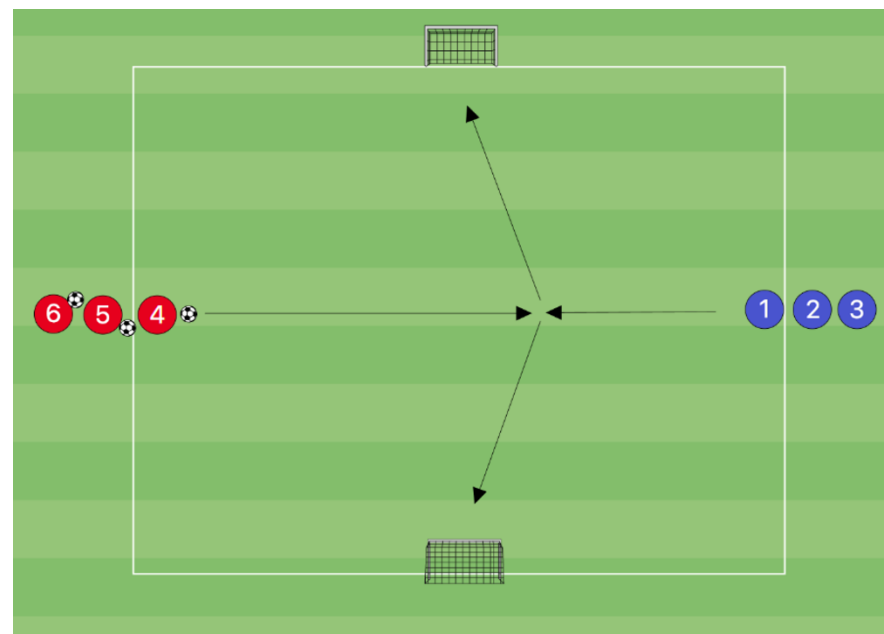
Stop spillet når der opstår situationer hvor spillernes lykkedes/ikke lykkedes med fokuspunktet.

Instruktionsmomenter

- Gå i pres, når modspiller er fejlvendt.
- Gå i pres ved dårlig pasning, 1. berøring eller dribling.
- Gå i pres, når man er i overtal.
- Gå i pres, når bolden sættes på spil.
- Gå i pres, når bolden er i luften.

Fokuspunkter

- fremtving pressignaler



Omstillinger VI/DE 25 min: Skyggepres + luk pasningslinjer

Beskrivelse

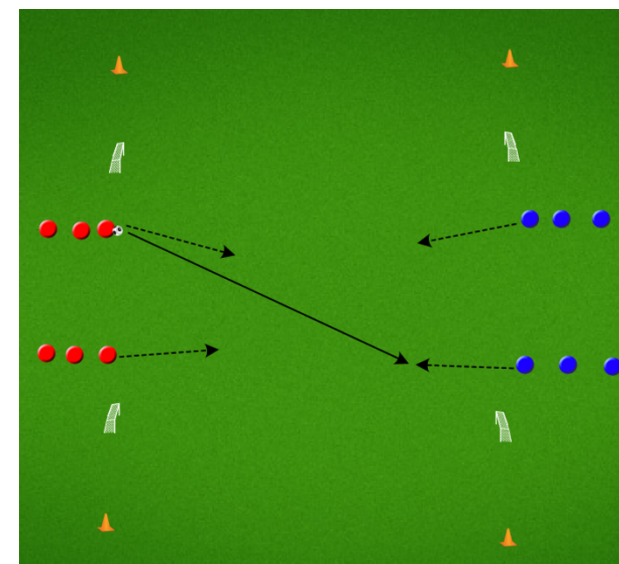
Der sættes en 30 x 20 meter bane op.

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

