

U16: uge 37 – Afslutningsspil (træningspas 1)

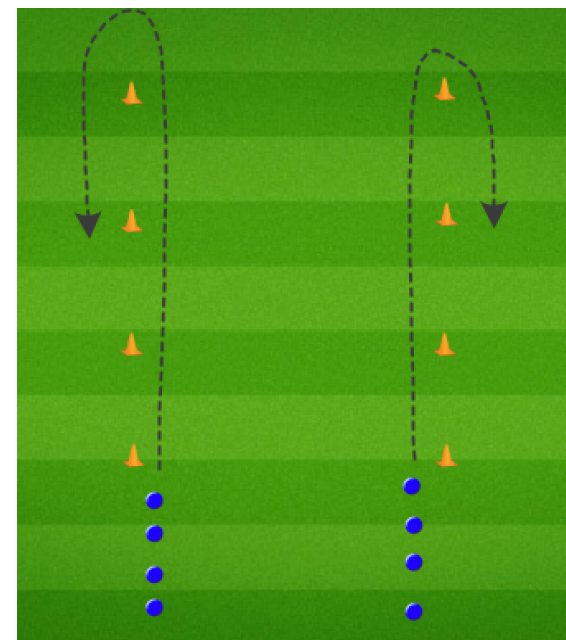


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
32	Spillestil	Fase 3	Kom hurtigt til afslutning Løb i ryggen på modstander Løb i felt
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb
	Teknisk	Pasninger	Kvalitet i pasningsspillet (korte og lange pasninger)
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Høj intensitet	Afslutningsspil



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 med udstrækning



Spilintelligens 25 min: Hoffenheimer 3 v 3 eller 4 v 4

Beskrivelse

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 3 v 3 eller 4 v 4

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 i siderum, som derefter kan lave gennembrud og spille baglinjen. Når de modtager bolden, kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

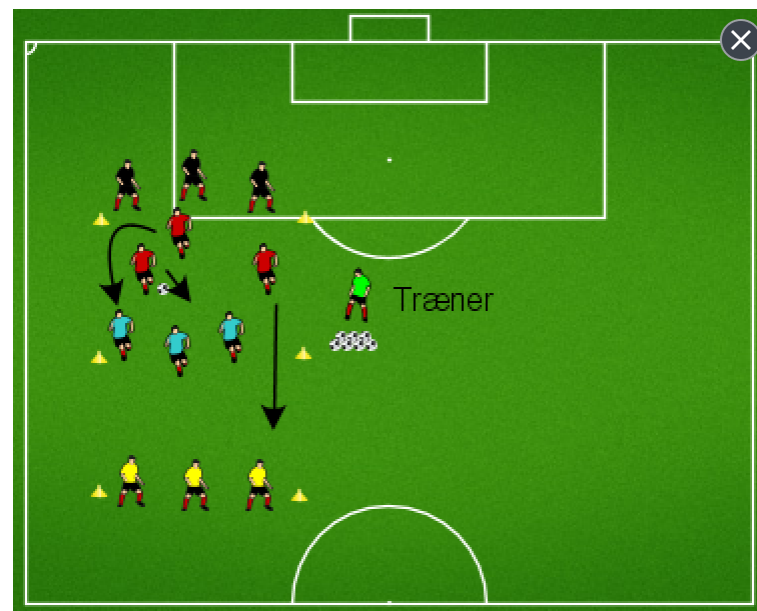
Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- løb på begge sider af retvendt boldholder
- spil og løb

Variation

Sæt maks. antal berøringer på boldbesiddende hold



Spillestil 25 min: hammer 3 v 2

Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands).

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

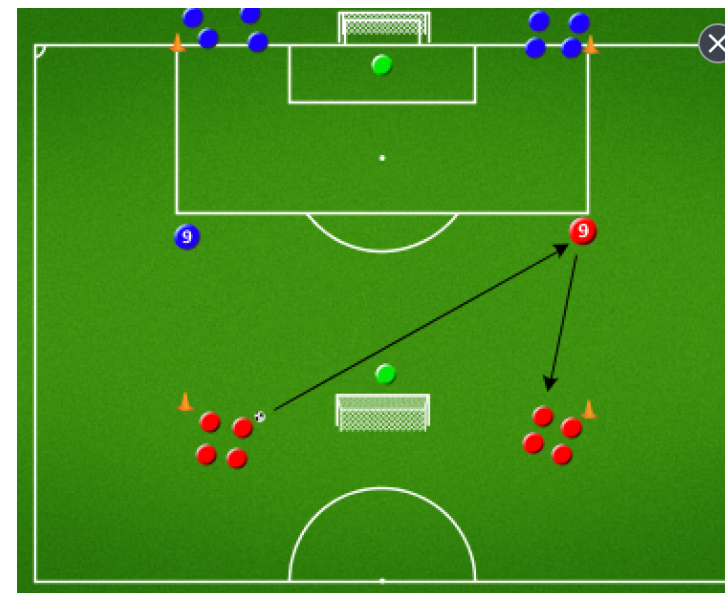
Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

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

- hold bolden centralt
- løb i ryggen af modstander, løb i felt
- kom hurtigt til afslutning



Høj intensitet 25 min: 3 zoners afslutningsspil

Beskrivelse

Lav en bane der har bredde af målfet med tre zoner tilpasset antallet af spillere.

Der er fri berøring i midterfeltet, mens man kun har 2 berøringer i forsvarsfelt og angrebsfelt.

Fokuspunkter

- høj intensitet
- kom hurtigt til afslutning
- spil hurtigt forbi første pres

