

U16: uge 37 – Afslutningsspil (træningspas 2)

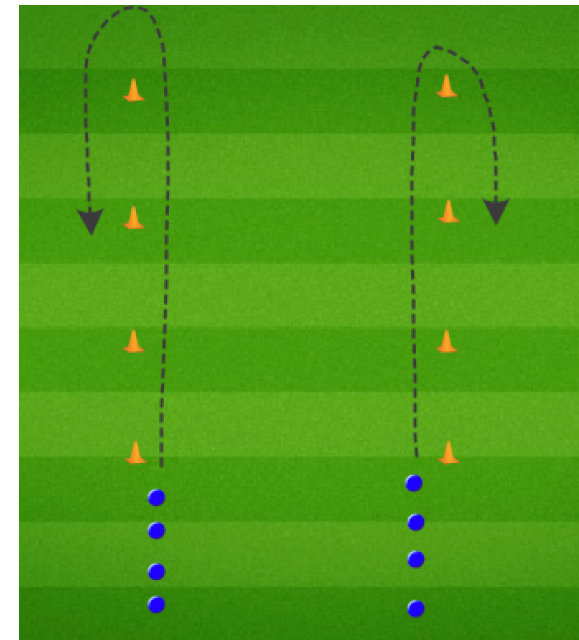


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
32	Spillestil	Fase 2	Dybdeløb
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Spil på bevægelse Spil og løb Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Kvalitet i pasningsspillet (korte og lange pasninger)
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg afslutning hurtigst muligt
	Fysisk	Høj intensitet	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



Spillestil 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

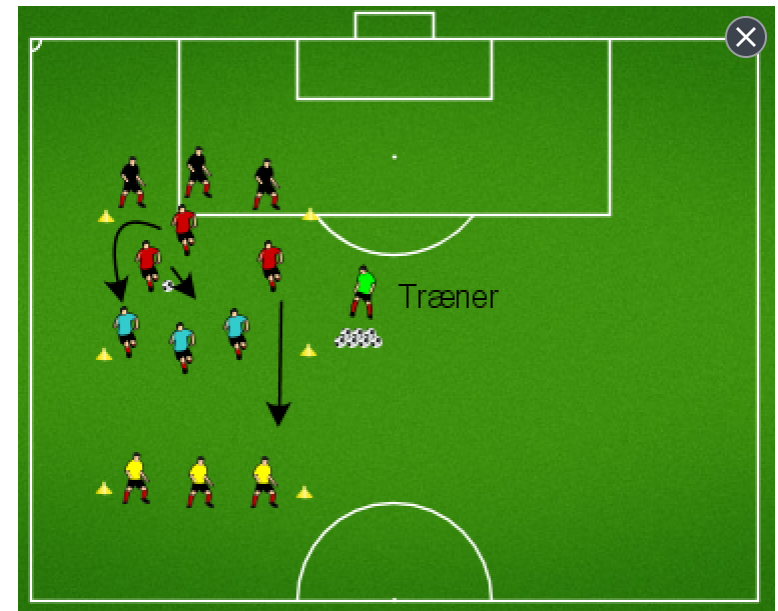
Hvis bolden spilles ud af banen, spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- hold bolden centralt
- løb på begge sider af retvendt boldholder
- dybdeløb for boldholder

Variation

Sæt maks. antal berøringer på boldbesiddende hold



Spilintelligens 25 min: op-ned-op fase 2 til 3

Beskrivelse

Bane der er målfeltet bredde og ca. 35 meter lang.

Spiltaktisk øvelse, hvor der spilles 8 v 8 i formationen 3-2-3

Det handler om at score i modstanderens to 3-mandsmål.

Krav: bolden SKAL spilles fra bagkæden på de to centrale midtbanespillere, før den må spilles til angrebskæden

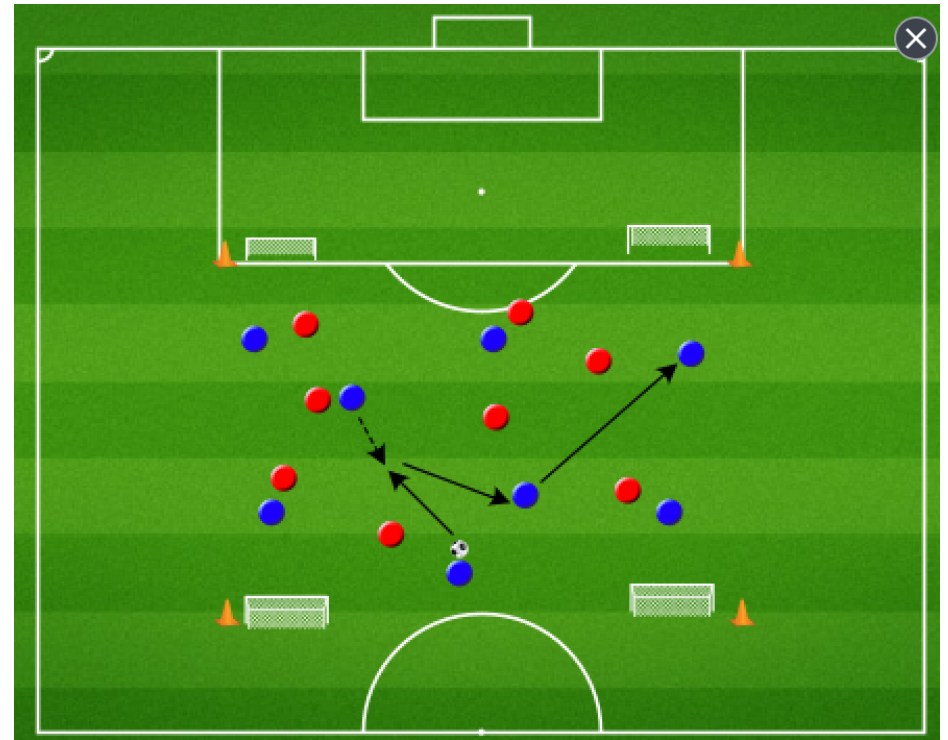
Fokuspunkter

- spille op-ned-op via midtbanen
- spil på bevægelse (spil på midtbane når de viser det med deres løb)
- spil og løb > lav fremadrettede løb, når man har spillet bolden (man kan godt spille op på midtbane, løbe frem som bagkædespiller og få bolden igen og spille den frem)

Variation

Tillad at en af de tre forreste søger ned som central spiller der kan spilles af på.

Tillad at der spilles over første pres og direkte frem til en af de tre forreste.



Høj intensitet 25 min: Intervalspil med bander

Beskrivelse

Opstil en bane der er det dobbelte af målfeltet, men dog lidt smallere - se figur.

Spillerne inddeles i 2 hold af 4-6 spillere + to keepere

Både blå og rød hold har fire bander i hver ende. Der skal spilles til en bande før der må afsluttes. Modsatte bander må gå med på indlæg.

Der skiftes bander efter 1 minut.

Fokuspunkter

- høj intensitet og mange afslutninger
- Spil og løb
- Spil på 3. mand

