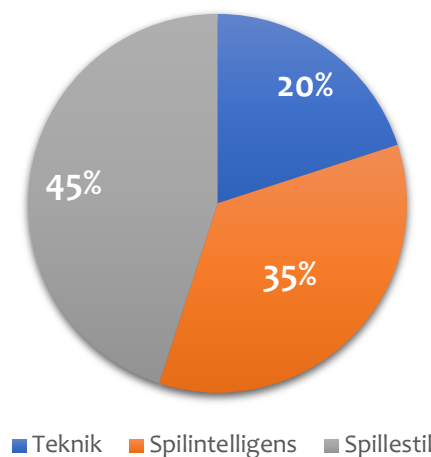


U16 Curriculum



U16 Træningsprincipper Fordeling



Teknik Curriculum	
Drible/finte	
Tempodribbling	Kropsfinte
Husmandsfinte	Stepover
Chopfinten	
Pasninger	
Korte indersidepasninger	Halvtliggende vristspark
Lange indersidepasninger	Cutback og chipbolde
Flade indlæg + rundskæv	Clearinger
Cutback + chipbolde	
1. berøring	
Aktiv 1. berøring	1. berøring – inderside og yderside
1. berøring i luften med fod, lår, hoved og bryst	
Vendinger	
Indersidecut + ydersidecut	Vending på 1. berøring
Cruyff	Fodsålsvending (Xavi-vending)

Spilintelligens Curriculum	
Fase 1	
Spil igennem, udenom eller over pres	Spil på bevægelse
Positionering igennem, udenom og over	Forberede dit eget rum til boldmodtagelse
Skabe trekanter i opspillet	Modsatrettede bevægelser
Spil i vinkler	
Fase 2	
Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)	Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal)
Spil på bevægelse	Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
Forberede dit eget rum til boldmodtagelse ved forfinteløb og modløb (søg ned i banen)	Modsatrettede bevægelser > fx g'er falder ned og 10'er søger dybt
Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres	Spil igennem, udenom eller over

Fejlvendt boldholder > vi spiller i vinkel (støttespil)	Spil i vinkler
Fase 3	
Skab og udnyt overtal vha. inder- og overlap	Spil og løb (i frie rum)
Skab og udnyt 1 mod 1 situationer	Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)
Knækløb	Spil på 3. mand
Blindsideløb (skyggeløb/løb i ryggen)	
1 v 1 offensiv	
Få modstanderen ud af balance ved finter og driblinger	Dribl begge veje
Opsøg pres > aktiver modstander ved at dribble frem	Udnyt ubalance vha. tempo- og/eller retningsskift
1 v 1 defensiv	
Sprint i pres	Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)
Gå på krop af modstander	
Erobringsspil	
Fremtving pressignaler ved at løbe i pres	Sprint i pres
Skyggepres	Bryde bolden foran boldmodtager
Styre modstander i specifikke rum (struktureret pres)	Områdepres
Dobbelpres	

Spillestil Curriculum	
Fase 1 - opbygningsspil	
Spil kort ud fra målmand	Spil på central midt
2 mandsopbygning overfor højt pres	3 mandsopbygning overfor højt pres
	3 mandsopbygning overfor middel pres
Fase 2 - opbygningsspil	
Støttespil > spil i vinkler	Løb dybt før bredt
Modsatrettede bevægelser	Spilvendinger
Tænk og spil fremad > orientering	Restforsvar (forberede def. omstilling)
Dybdeløb (på bagkæden)	

Fase 3 - afslutningsspil	
Løb i felt > forreste stolpe, bageste område, straffesparksplet (cutback)	Gennembrud via siderum (kant)
Løb i ryggen/skyggen af modstander	Løb på tværs af modstanders forsvarszoner
Angrebet skal altid afvikles	Kom hurtigt til afslutning
+1 Restforsvar	
Erobringsspil	
Sprint i pres	En op og tre under
Kantpres	Struktureret pres
Kompakthed	
Forsvarsspil	
Kompakthed	Sideforskydning
En op og tre under	Pumpebevægelser
Struktureret forsvar i balance	Beskyt baggrund
Omstillinger VI/DE	
Genpres	Luk pasningslinjer
Retur i sprint (reorganisering)	
Omstillinger DE/VI	
Spil eller dribl væk fra eroblingsområde	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
All out runs > overhal boldholder	Spil eller dribl væk fra eroblingsområde (fremad)

Ugeplan U16

Træningspas 1 90 minutters træning	Træningspas 2 90 minutters træning	Træningspas 3 125 minutter træning	Træningspas 4 VALGFRIT 90 minutters træning
Opvarmning 15 min Teknik 20 min	Opvarmning 15 min Koordination 15 min	Opvarmning 20 min	Opvarmning 15 min Teknik 15 min
Spilintelligens 30 min	Spilintelligens 25 min	Spilintelligens 30 min	Spilintelligens 25 min
Spillestil 25 min	Spillestil 20 min Fysisk træning > løb/sprint 15 min	Spillestil 30 min Styrketræning 45 min	Spillestil 35 min