

U16 – uge 38 – Afslutningsspil (træningspas 1)

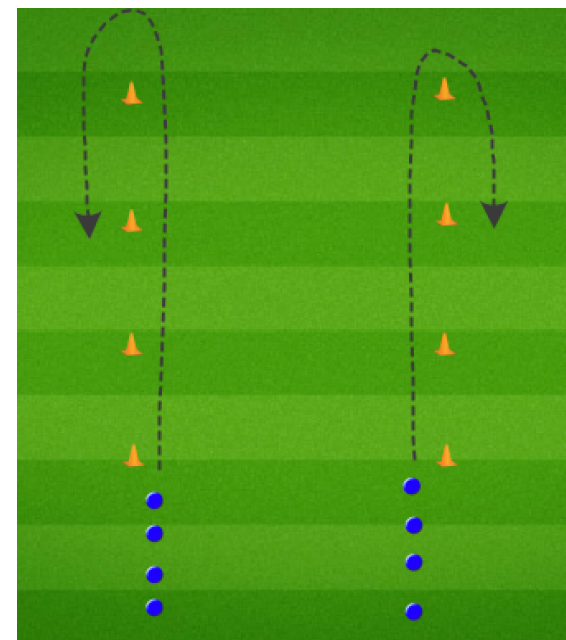


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
38	Spillestil	De/vi omstillinger Fase 3	Spil eller dribl væk fra eroblingsområde Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 3	Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Kvalitet i pasningsspillet (korte og lange pasninger)
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg afslutning 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: Norge – spil ud af pres

Beskrivelse

Øvelsen udføres på en bane med to zoner som hver har en størrelse på 15 x 10 meter, samt én midterzone på 15 x 3 meter. Tilpas banen efter antallet af spillere.

Spillerne inddeles i tre hold med lige mange spillere på hvert hold, i dette tilfælde 3 x 5 spillere. Der placeres et hold i hver sin zone. Holdet i midterzonen skal forsøge at erobre bolden, men maks. to spillere må presse, de sidste tre spillere skal forsøge at dække spilvendingen til modsatte boks. Der må først presses, når første berøring er sat på bolden.

Gul starter med bolden i zone 1 og skal sammensætte 5 pasninger før de laver en spilvending til blåt hold i zone 2. Lykkedes dette går to nye røde i pres. Nu skal blå sammensætte 5 pasninger før de vender den tilbage til gul i zone 1. Sådan fortsætter øvelsen. Erobrer rødt hold bolden, skal de bytte med det hold, som taber bolden. Dvs. at hvis de erobrer bolden fra blå, så skal blå i midten og to blå spillere går i pres på gul.

Fokuspunkter

– spil eller dribl væk fra eroblingsområde

Variation

Sæt maks. antal berøringer på boldbesiddende hold



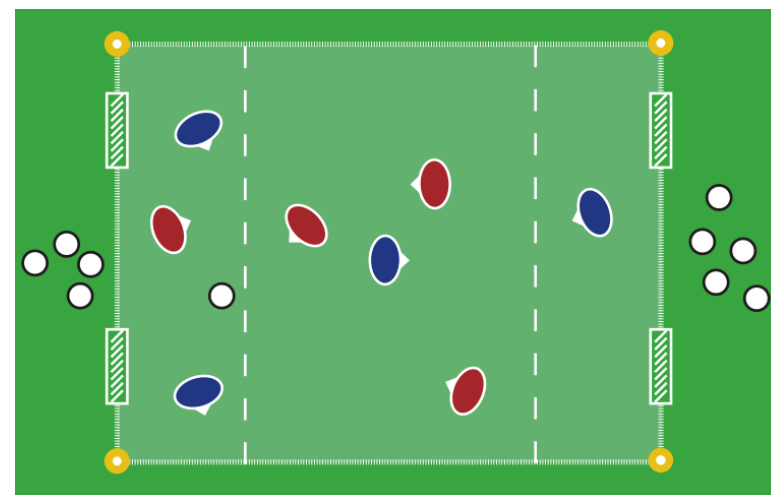
Spilintelligens 25 min: mini soccer - angriber

Beskrivelse

Lav en 30 x 35 meter stor bane med to 3 mandsmål og en 5 meter scoringszone i hver ende.

Øvelsen er god til at træne pasninger og spille frem i banen.

Blå og rød deles i to hold, hvor begge hold vælger en fast angriber. Denne spiller må kun være i modsatte scoringszone. Holdet kan kun score, hvis angriberen har rørt bolden, så det er vigtigt at angriberen bevæger sig i scoringszonen.



Den stiplede linje er en scoringszonen, hvor angriberen kun må være. Angriberen kan ikke lave mål.

Spil enten på tid eller til det ene hold har 10 mål i alt.

Opfordr gerne spillerne til at spille angriberen så hurtigt som muligt, og så snart vi spiller angriberen, skal medspillerne løbe frem og hjælpe, så angriberen har nogle at spille.

Fokuspunkter

– spil på 3. mand

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

– kom hurtigt til afslutning

