

U16 – uge 38 – Afslutningsspil (træningspas 2)

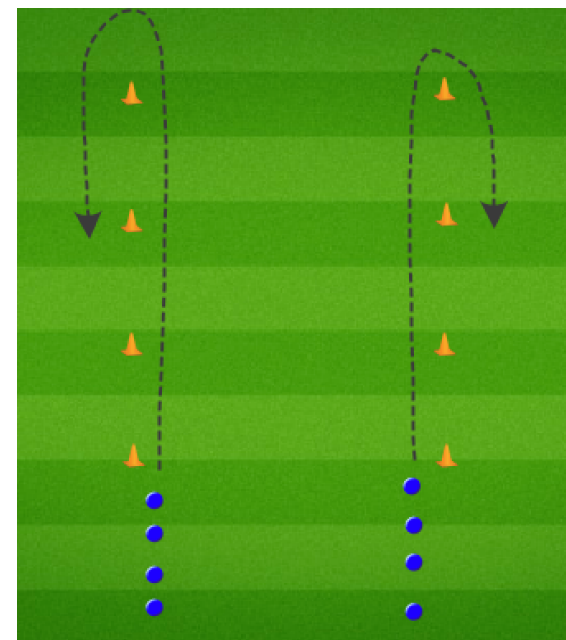


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
38	Spillestil	De/vi omstillinger	Spil eller dribl væk fra eroblingsområde
	Spilintelligens	Fase 1 Fase 2 Fase 3	Spil på bevægelse Spil og løb Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Kvalitet i pasningsspillet (korte og lange pasninger)
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	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: 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: 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

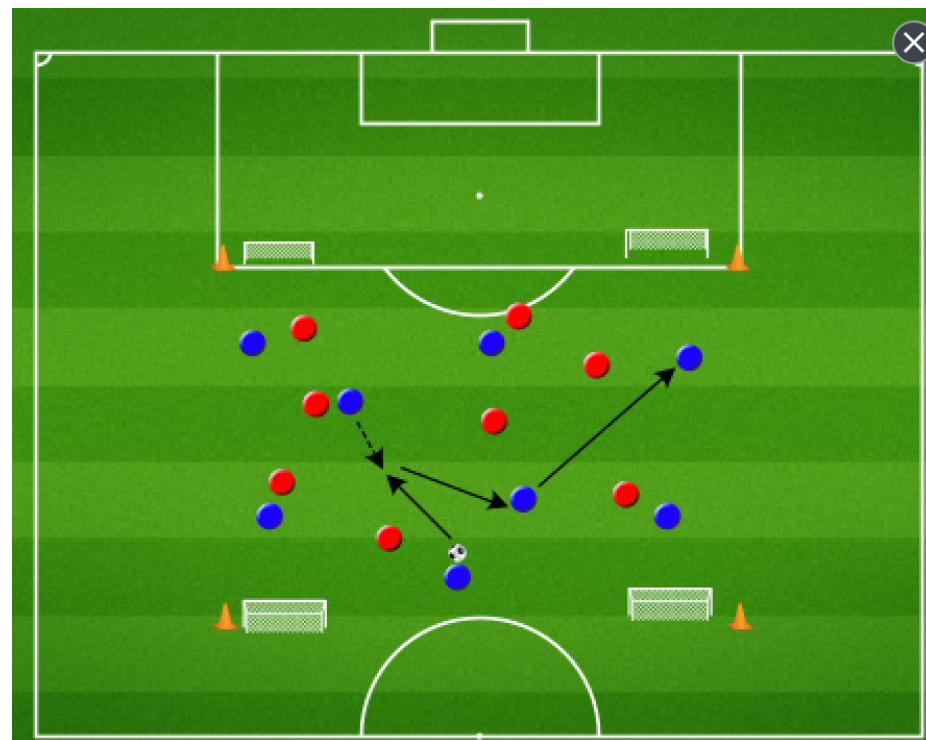
Fokuspunkter

- 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.



Spilintelligens 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 på 3. mand

