

U16 – uge 44 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

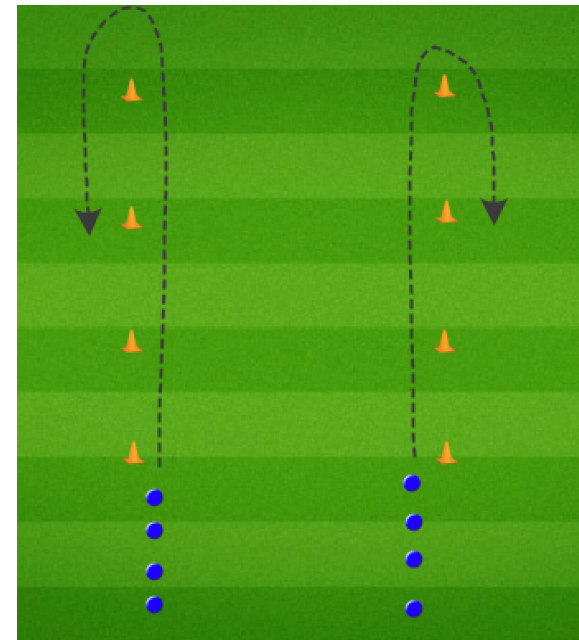


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
44	Spillestil	Fase 1	Spil på central midt Opbygning overfor højt pres
	Spilintelligens	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres Positionering igennem, udenom og over
	Teknisk	1. berøring	Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Orientering og beslutningstagen
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalsprint



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 gerne med udstrækning



Teknik 15 min: Aktiv 1. berøring

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne aktiv 1. berøringer.

Rød bevæger sig ind mod firkantens midte. Her får hun/han en pasning fra blå, hvor efter rød tager en aktiv første berøring i

retning af en af de to porte foran hende/ham.

Spilleren laver nu et temposkift i retningen efter bolden og dribler ned igennem porten, hvor efter hun/han går bag rækken i denne ende.

Blå bevæger sig nu mod midten, hvor hun/han modtager en pasning fra gul og sådan gentages øvelsen.

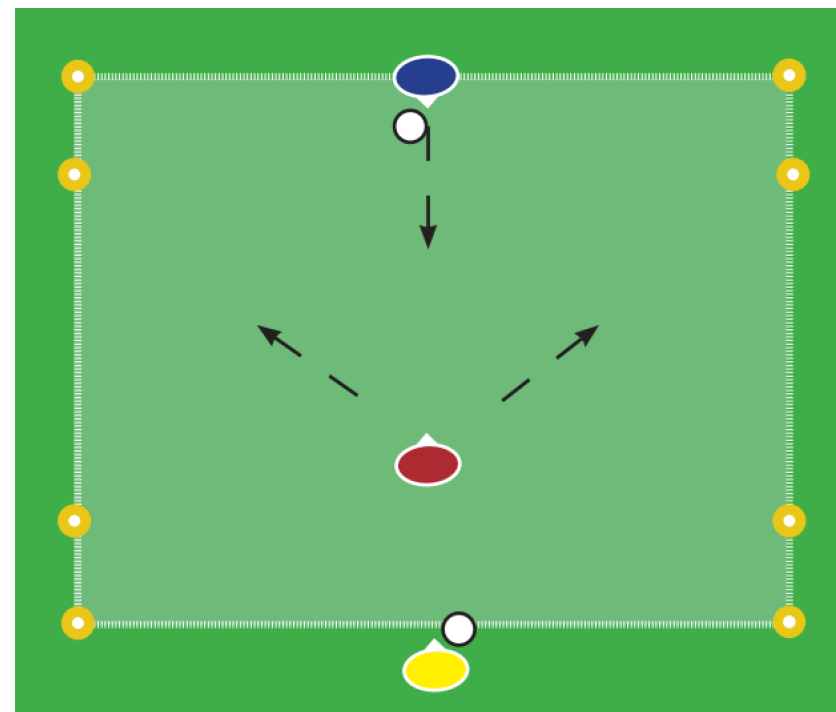
Øvelsen kan laves med flere spillere, som blot danner en kø i hver ende.

Orientering:

Enten træneren eller spilleren der laver pasningen, giver via lyd besked på, hvor bolden skal føres hen. Eller spilleren i midten orienterer sig inden boldmodtagelse over skulderen, hvor forreste mand i rækken med en trøje viser farven på den port, som spilleren i midten nu skal føre bolden hen til.

Fokuspunkter

- aktiv 1. berøring
- orientering inden boldmodtagelse



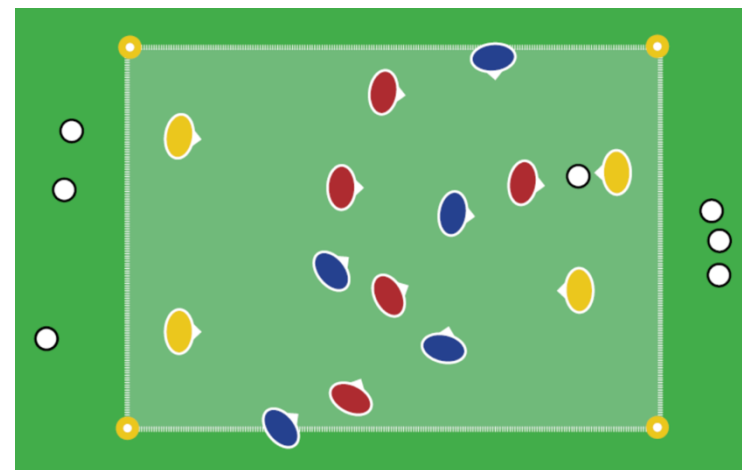
Spilintelligens 25 min: Stopperspillet

Beskrivelse

Lav en bane der har bredde på minimum feltbredden og udvid gerne til fuld banebredde. Længden af banen er ca. 30 meter.

Der spilles 5v5 med 2 jokere (stopperne) i hver ende. Ved erobring flytter man bolden ud på en endebande, og man kan nu score ved at spille bolden ned i den modsatte ende. Stopperne må gerne aflevere til stopperne i modsatte ende, men dette tæller ikke for et mål, dvs. der er kun mål, hvis en af holdets 5 spillere har bolden undervejs. Når bolden ryger ud af spil, sætter endebanderne en ny bold i gang til det hold, der har vundet bolden.

Som udgangspunkt er det meget vigtigt, at spillerne er modige på bolden og tør opsøge/tiltrække pres, før de afleverer - dette gælder ikke mindst jokerne (stopperne). Dernæst er det vigtigt, at markspillere ikke løber for tæt på stopperne, så der bliver mulighed for at de kan modtage bolden bag presspillere i stedet for foran presspillere. Hvis man er opmærksom på dette, er spillet ganske intuitivt og kan fungere uafhængigt af niveau.



Herunder er en mere udførlig forklaring af spillets logikker, som du måske kan bruge til at skærpe din egen forståelse eller guide et stærkt hold.

Instruktionsmomenter

Stopperspillet har fokus på at spille igennem et pres ved at skabe rum ud fra foruddefinerede positioner, dvs. det er et positionsspil. Evt. kan du markere 5 zoner i længderetningen med "pandekager" som "hjælpelinjer" til spillerne, og ellers kan du have denne opdeling med i baghovedet:

Jokerne er stoppere - de bør så vidt muligt holde sig i de tre midterste zoner (halvrum, centralt rum, halvrum), og det er ofte afgørende, at de opsøger/tiltrækker pres, før de afleverer.

Hvert hold har en sidespiller (back/kant) i hver side - de bør så vidt muligt holde sig i den yderste zone (siderum), og skal typisk placere sig lavt til boldside og højt modsat boldside, så der kan spilles på ydersiden af presset hhv. diagonalt over presset, dvs. de er "låst" i bredden og skal arbejde i dybden

Hvert hold har tre midtbanespillere - de bør så vidt muligt blive i de tre midterste zoner (halvrum, centralt rum, halvrum). Hvis du forestiller dig, at banen er delt i tre i længderetningen, skal der som en grov tommelfingerregel være en spiller cirka på den ene tredjedel og 2 spillere cirka på den anden tredjedel (eller omvendt) - spillerne kan frit bytte plads med dette udgangspunkt.

Hvis spillerne på den måde besætter og arbejder i deres positioner i bredden, dybden og mellem preslinjerne, vil der næsten altid være spilmuligheder.

Du kan med fordel råbe FRYs et par gange og spørge, om spillerne er i deres positioner, eller om de vil flytte sig for at komme i en bedre position – og hvilke muligheder, det giver. Resten af tiden kan du give individuel vejledning uden at standse spillet.

Fokuspunkter

- spil igennem
- positionering igennem
- opsøg pres

Spillestil 25 min: Afslutningsspil på halv bane

Beskrivelse

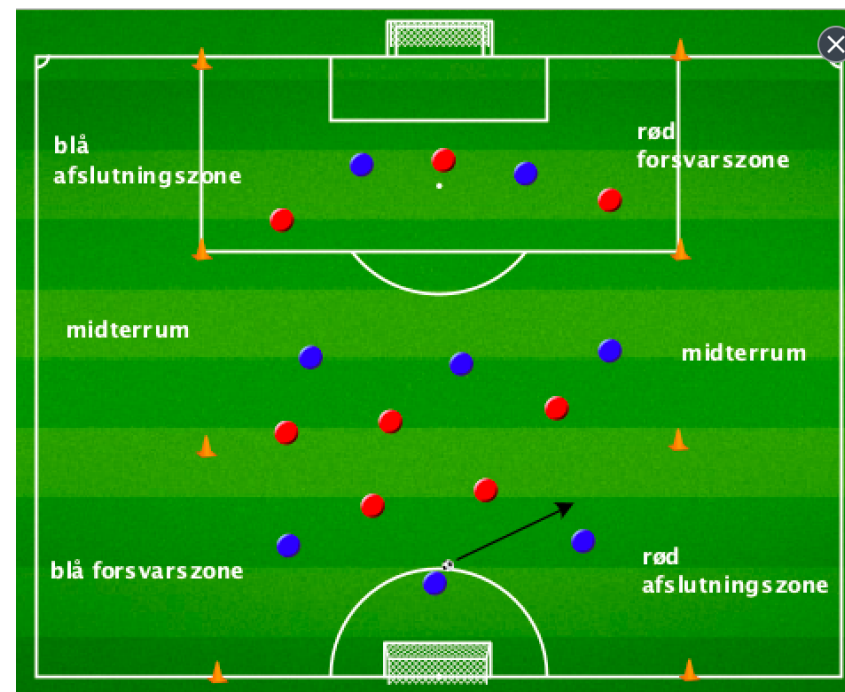
Der spilles på halv bane i længden og måfeltets bredde med to 11-mandsmål.

Inddel i to hold af 7-10 spillere på hvert hold.

Inddel banen i tre felter. Der må spilles med 4 berøringer i eget forsvarsfelt, 3 berøringer i midtrum og 2 berøringer i afslutningsfelt.

Fokuspunkter

- spil på central midt
- opbygning overfor højt pres
- kom hurtigt til afslutning



Fysik 10 min: Intervalsprint

Beskrivelse

Inddel spillerne i to grupper, som stiller sig overfor hinanden med 10-15 meters mellemrum.

Blå gruppe starter med at sprinte 1 gang over til røds linje.

Når alle blå er på røds linje sprinter rød 1 gang til blås linje.

Så sprinter blå 3 gange frem og tilbage og når de når røds linje på tredje sprint er det røds tur.

Sådan fortsætter det.

Der sprintes:

1-3-5-7-9-11-9-7-5-3-1

Variation

Start med først at sprinte 1-2-3-4-5-4-3-2-1 og så kan man altid øge.

