

U16 – uge 44 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

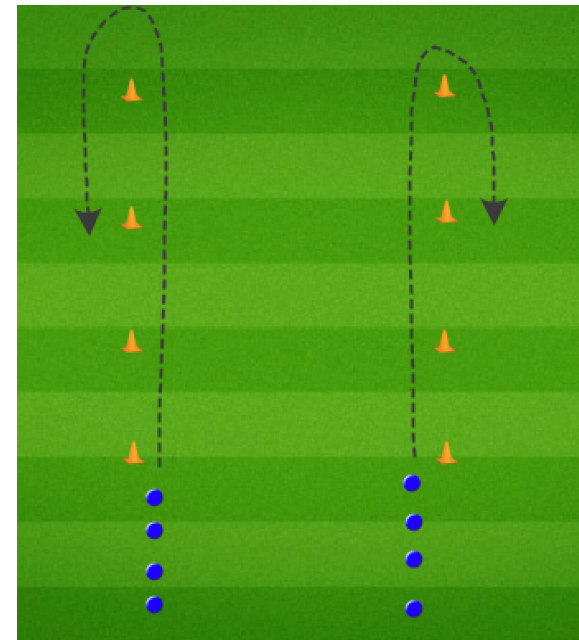


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
44	Spillestil	Fase 1	Spil i vinkler Spil på central midt
	Spilintelligens	Fase 1	Spil igennem, udenom eller over pres Positionering igennem, udenom og over
	Teknisk	Vendinger	Vending på 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Orientering og beslutningstagen
	Fysisk	Høj intensitet	Intervalspil



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



Spilintelligens 25 min: Spil igennem, udenom eller over + positionering igennem, udenom og over

Beskrivelse

Spillerne inddeles i 3 hold, som placeres i hver deres firkant, hvor hver firkant er 15 x 5 meter.

Holdet i den midterste firkant er preshold (rød). Presholdet må sende to spillere i pres på bolden.

Presholdet må først gå i pres når holdet har modtaget bolden.

Det boldbesiddende hold skal sammensætte 4 pasninger, hvorefter de flytte bolden til modsatte firkant (sort) ved en indersidepasning langs jorden (igennem eller udenom) eller et halvtliggende vristspark (over). Hvis dette lykkedes og sort hold modtager bolden, får det boldbesiddende hold 1 point (blå). Sort skal sørge for at positionere sig således at de kan modtage både bolde langs jorden (igennem eller udenom) eller høje bolde (over).

Erobres bolden eller bliver den sparket ud, får blå hold én fejl. Modtager sort ikke en bold, de burde være i position til at modtage får sort hold én fejl. Når et hold har to fejl kommer de i midten og skal være preshold. Når dette sker, slettes de andre holds fejl, så alle hold starter med 0 fejl.

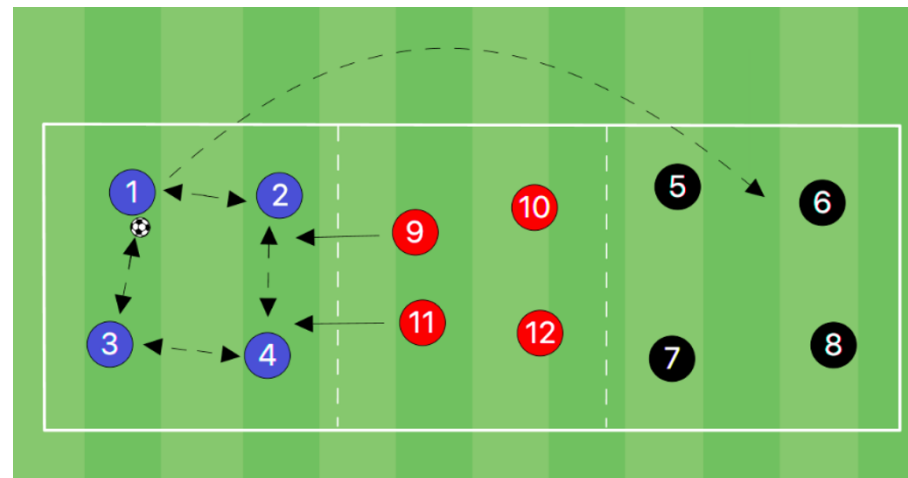
Første hold til 6 point vinder.

Instruktionsmomenter

- Bevægelse fra medspillere bag modspillernes første pres i frie rum, således bolden kan spilles forbi presset.
- Spilleren som modtager bolden skal være opmærksom på at positionere sig korrekt enten sidevendt eller retvendt eller have en pasningsmulighed til en støttespiller. Dertil skal spilleren være orienteret, således denne ved om der kan vendes op i banen efter modtagelse af bolden.
- Boldholder kan evt. opsøge pres, for at tiltrække presset og spille forbi det.

Fokuspunkter

- spil igennem, udenom eller over pres
- positionering igennem, udenom eller over
- opsøg pres



Spillestil 25 min: 3v3 afslutningszone med jokere

Beskrivelse

Der spilles 3 mod 3 på en 25 (bred) x 30 (lang) meter bane. Der stilles to 3-mandsmål op i hver ende med et 5 meter dybt scoringsfelt. Der er to faste midtbanespillere (jokere) som altid er med det boldbesiddende hold, MEN midtbanespillerne må IKKE score, og må som de eneste spillere IKKE bevæge sig ind i endezonerne.

Der skal scores i de to 3-mandsmål. Spillerne skal være inde i zonen for at måtte afslutte.

Der skal spilles med tålmodighed og søges at skabe overtal for at kunne score ved brug af de to midtbanespillere.

Der spilles med gevinst (man bevarer bolden hvis man scorer). Det hold der først får 10 mål vinder.

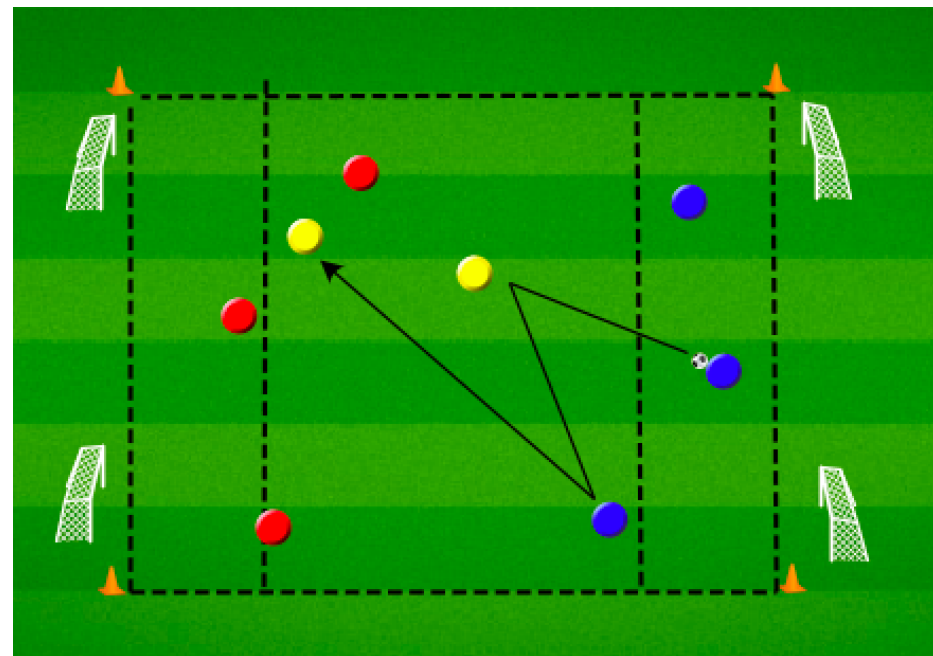
Spillet kan spilles som interval, hvor der byttes enten på 1) tid, 2) hver gang der scores eller 3) når bolden ryger ud af banen.

Fokuspunkter

- spil på central midt
- spil i vinkler

Variation

Jokere må også score (det gør det sværere at være forsvarende spillere).



Intervalspil afslutninger 25 min: Høj intensitet

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende. Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Hav fokus på det, I har trænet i løbet af træningen.

Giv kun spillerne instruktioner, når de ikke spiller, men motiver gerne for at højne intensitet.

Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- orientering frem i banen (tænk fremad)

