

U16 – uge 45 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

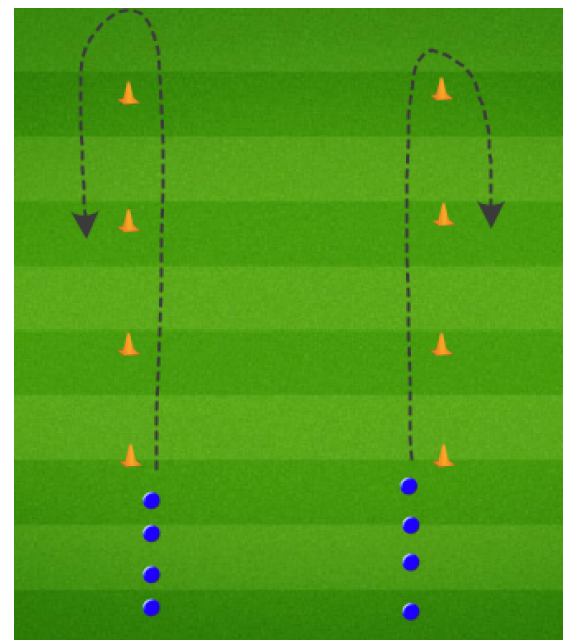


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
45	Spillestil	Fase 2	Løb dybt før bredt Dybde løb
	Spilintelligens	Fase 2	Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum) Motsatrettede bevægelser Spil i vinkler
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og fremadrettede	Direkte > slå den dybe pasnings langs jorden
	Fysisk	Mellem intensitet	Mange løb for boldholder



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: Endezonespillet

Beskrivelse

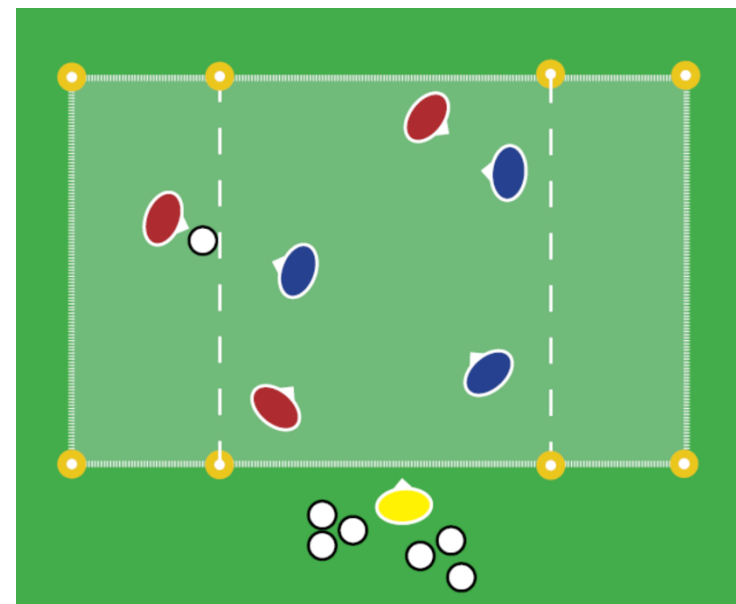
Lav en 10 x 20 meter stor bane og inddel i tre zoner (5–10–5 meter).

Spillerne inddeles i hold to hold, og der spilles 3 mod 3 (evt. i intervaller med fire hold, hvis der er for mange spillere). Man scorer ved at dribble bolden ind i modstandernes endezone (tæller for ét mål) eller ved at spille en medspiller, der løbt dybt og modtager bolden i zonen (tæller for to mål). Man må IKKE tage ophold i modstanderens endezone, dvs. man skal time sit løb ind i endezonen, ellers vinder modstanderen bolden. Hvis man løber ind i zonen uden at modtage bolden, løber man blot tilbage på banen igen. Efter scoring, og når en bold går ud af spil, sættes en ny bold i gang til holdets egen ende, enten af træneren eller af de holdkammerater, der ikke spiller i det pågældende interval.

Det betyder, at man skal skabe et gennembrud i et lille område. Man kan fokusere på at træne dybe løb fra medspillerne, når boldholder er retvendt og upresset ("åben dør") samt timing for afleveringen (det vil være meget tydeligt, når en bold går for sent/tidligt, fordi medspilleren enten ikke når ind i endezonen eller når at standse/løbe ud af endezonen før boldmodtagelse). Boldholder må også vurdere, hvornår han/hun i stedet skal dribble og udnytte det rum, som et dybt løb skaber.

Fokuspunkter

- modsatrettede løb
- spil i vinkler
- dybdeløb foran retvendt boldholder



Spilintelligens 30 min: Løb dybt før bredt

Beskrivelse

Der spilles 3v3 + 1 (joker) på en 10 x 20 meter bane med 3-mandsmål (evt. i intervaller på 1,5 minut med flere hold, hvis der er for mange spillere).

Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål.

Der kan både køres med og uden målmand.

Instruktionsmomenter

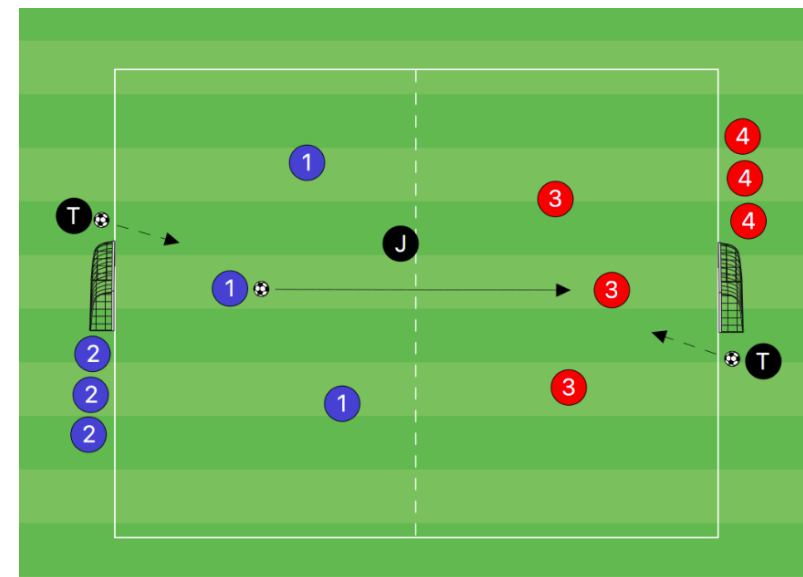
Bevægelse i frie rum i dybden. Orientering på frie rum og muligheder fremad i banen.

Spillerne foretager modsatrettede bevægelser, således modspillerne skal forholde sig til flere spillere/bevægelser samt skaber rum og plads til egne spillere > når en spiller søger dybt søger en anden ned.

Pas på med at for mange spillere løber dybt, da det kan skabe omstillinger, hvor man er i undertal, hvis bolden tabes. Derfor er det vigtigt at nogle spillere søger i støtte og andre søger dybt.

Fokuspunkter

- Løb dybt før bredt
- Løb foran retvendt boldholder
- Modsatrettede bevægelser



Spillestil 25 min: Hammer

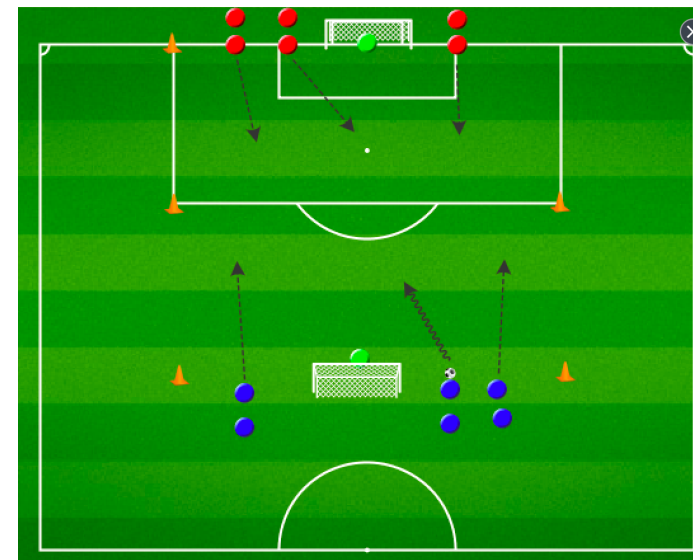
Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Blå starter med bold og skal dribble ned og score i modsatte ende.

Rød skal forsvare og forhindre blå i at score.

Bolden er død hvis den erobres af den defensive spiller, hvis der bliver afsluttet, hvis der bliver scoret eller hvis bolden ryger ud af banen.



Efter blå har angrebet, bliver blå defensiv og rød offensiv. Dvs. at spillerne starter med at være offensive og derefter defensive - altså to aktioner efter hinanden.

Efter endt aktioner løber spilleren tilbage i egen række.

Fokuspunkter

- bolden skal holdes centralt og der skal udfordres centralt > hav tålmodighed og vent på at bolden kan sendes i dybden
- lav dybdeløb på tværs af forsvarszoner > vis hvor du vil have bolden (spil igennem huller i forsvaret, men ikke samme hul som angriber løber igennem, spil så angriber kan se den dybe pasning og ikke får den i hælene)
- spil direkte og kom hurtigt til afslutning