

U16 – uge 45 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

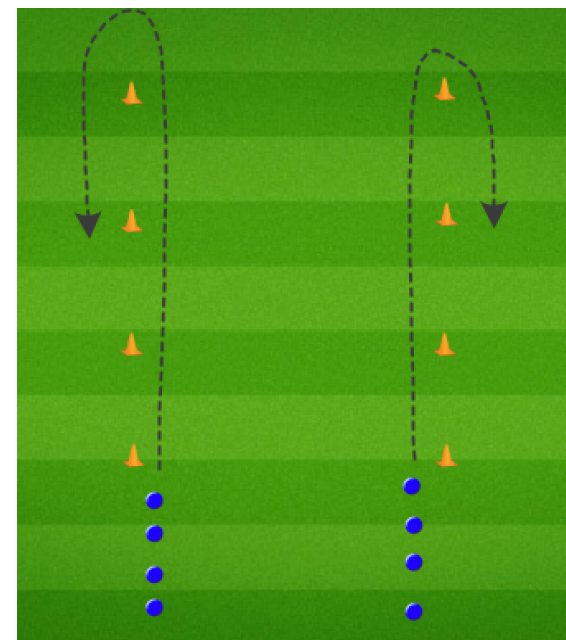


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
45	Spillestil	Fase 2	Tænk og spil fremad > orientering Løb dybt før bredt Dybdeløb
	Spilintelligens	Fase 2	Løb foran retvendt boldholder (løb i frie rum)
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige og fremadrettede	Direkte > slå den dybe pasnings langs jorden
	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



Spillestil og spilintelligens 20 min: Hoffenheimer

Beskrivelse (Hoffenheimer)

6 kegler

15 x 30 meter

12 spillere eller flere på hold á 3 spillere

Der spilles 2v2 eller 3v3.

Boldbesidende hold skal have bolden på modsat baglinie, men må IKKE spille til spiller på baglinien før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinien. Når de modtager bolder kører de modsat igen.

Forsvarsholdet bliver i "midten" indtil de erobrer bolden

Hvis bolden spilles ud af banen spiller TRÆNER en ny bold ind fra siden, så der hele tiden holdes tempo.

Fokuspunkter

- hold bolden centralt og ORIENTER DIG FREMAD
- løb foran retvendt boldholder og ORIENTER DIG FREMAD
- løb dybt før bred

Progression

Sæt maks. antal berøringer på boldbesiddende hold



Spillestil 30 min: 3v3 afslutningszone

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.

Blå spillere er offensive og starter med bolden. Røde spillere er defensive og skal erobre bolden eller forhindre blå spillere i at score. Blå skal score i de to 3-mandsmål. Spillerne skal være inde i zonen for at måtte afslutte.

Blå spillere skal spille med tålmodighed og søge driblinger centralt for at lede efter den dybe bold til medspillerne. De blå spillere uden bolde skal orientere sig fremad og lave dybe løb for boldholder - gerne på tværs af forsvarszoner. Lykkedes løbet ikke falder man tilbage i banen igen.

Erobrer rød bolden, må de score i modsatte ende.

Ryger bolden ud eller scores der, starter de næste spillere (blå starter med bolden).

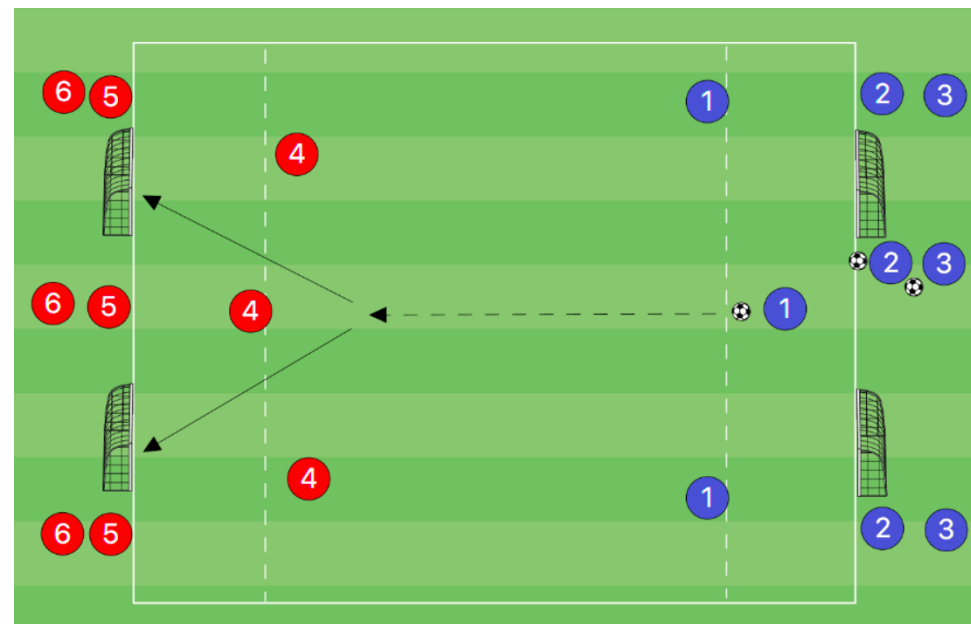
Efter 10 minutter eller 20 aktioner skifter man, så rød bliver offensiv og blå defensiv.

Fokuspunkter

- Tænk og spil fremad (boldholder) > orientering på de dybe løb
- Dybdeløb på bagkæden
- Løb dybt før bredt

Variation

Spil 3v4 (joker) så de offensive spillere altid er én i overtal.



3-holdsspil med bander 25 min: Høj intensitet

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at holdets afslutninger, samt at spille og løbe fremad.

Banen er ca. 20x30 m. og med et 8-mands mål i hver ende.
Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Der inddeles 3 hold, hvoraf de to spiller mod hinanden og det sidste hold agerer bander.

Efter 1,5 minutter byttes banderne.

Spillerne skal motiveres til at spille med stor intensitet.

Husk at holdene SKAL udnytte deres bander, for at komme frem til afslutning. Dvs. der kan ikke scores før man har spillet en bande.

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

Fokuspunkter

- Spil direkte (fremad) ved at benytte bander
- Kom hurtigt til afslutning
- høj intensitet

