

U16 – Uge 46 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

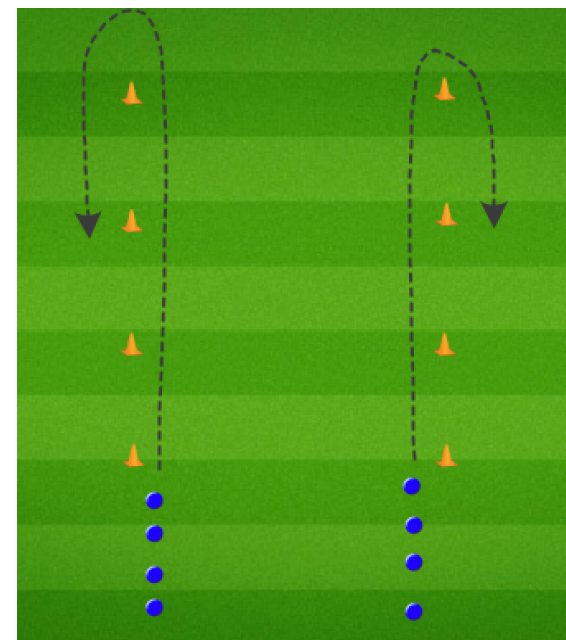


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
46	Spillestil	Fase 2 + 3	Kom hurtigt til afslutning Tænk og spil fremad > orientering
	Spilintelligens	Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Løb foran retvendt boldholder
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende	Boldbesiddende
	Fysisk	Høj intensitet	Spil med få berøringer og høj intensitet



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: 3 v 3 med en over midten HURTIG BOLDOMGANG

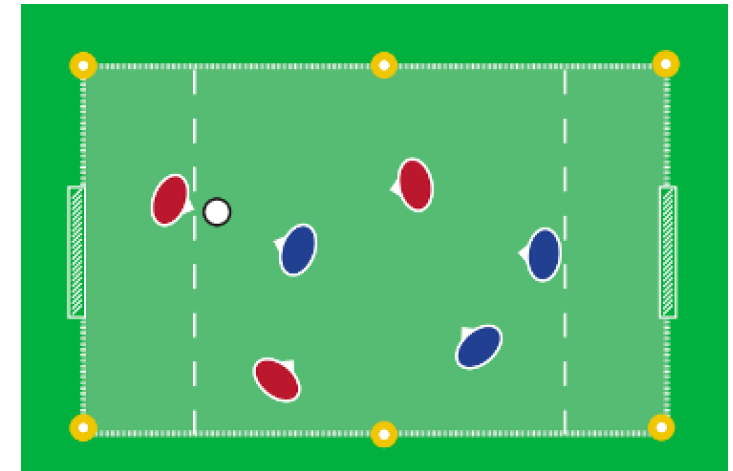
Beskrivelse

Øvelsen er beregnet til at træne hurtig boldomgang og spilopbygning.

Der spilles 3v3 på en aflang bane på ca. 15x35 meter. I hver ende af banen er en kort zone foran målet, hvor man ikke må opholde sig. Midten er markeret tydeligt.

Der spilles frit spil med den ene regel, at bolden skal afleveres over midten.

På den måde sikrer man, at spillerne har fokus på at blive spilbare foran boldholderen.



Det er vigtigt, at træneren holder fokus på det boldbesiddende hold, og primært på spillerne uden bold, som skal gøre sig spilbare.

Der kan også spilles 4v4 eller evt. med en joker, hvis det passer bedre med antallet af spillere til rådighed til træningen.

Fokuspunkter

- Tænk og spil fremad hvis muligt (kræver medspiller laver løb foran boldholder og at boldholder orienterer sig)
- Løb foran retvendt boldholder (løb i de frie rum)
- Spil hurtigt > brug så få berøringer som muligt - kan du klare din opgave med én berøring skal du ikke bruge to

Spilintelligens 25 min: Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres

Beskrivelse

Der spilles 5 v 5 + 1 joker på en bane der er 25 x 35 meter.

Øvelsen kan tilpasses antallet af spillere ved at tilpasse banens størrelse og/eller antallet af spillere. På figurene ses 5 v 5 +1.

Der opstilles 2 porte med toppe i de to halvrum, i hver sin side.

Halvrummet er det rum der ligger mellem siderum (rummet fra sidelinjen og lidt ind) og centraltrum (rummet i midten af banen).

Jokeren (J) er med det boldbesiddende hold. For at få bolden over på modspillernes banehalvdel, skal bolden spilles igennem halvrummet (de 2 porte af røde toppe).

Der må ikke afsluttes fra egen banehalvdel.

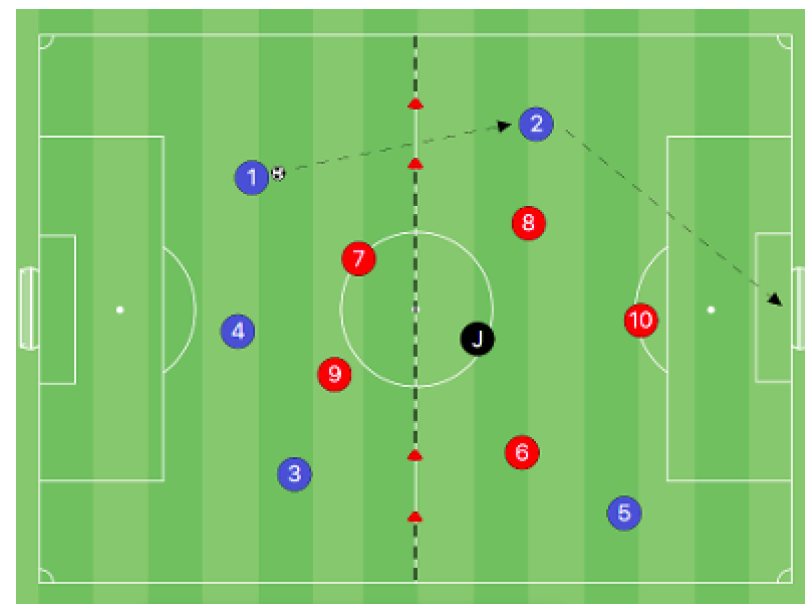
Spillerne må løbe over det hele. Det er kun bolden som skal gå gennem portene.

Fokuspunkter

- Spilvending – flyt bolden væk fra pres
- Spil hurtigt når der laves spilvending med henblik på at skabe numerisk overtal

Variation

Spillerne har maksimalt tre berøringer ved boldkontakt. Variationen kan indføres, hvis spillerne til stadighed dribler bolden på tværs.



Spillestil 25 min: Tænk og spil fremad

Beskrivelse

Spil på en halv 11-mands bane, hvor du tilpasser bredden til målfeltets bredde. Del den halve bane i to.

Der spilles 5 mod 5 med keepere. Øvelsen kan udvides hvis du har flere spillere ved at gøre banen bredere.

Man har kun 4 berøringer pr spiller på egen banehalvdel (opbygning).
Man har fri berøring på modstanders banehalvdel, men der kan KUN scores på en-gangsafslutninger!

Fokuspunkter

- Tænk og spil fremad > orientering
- Kom hurtigt til afslutning

