

U16 – uge 47 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

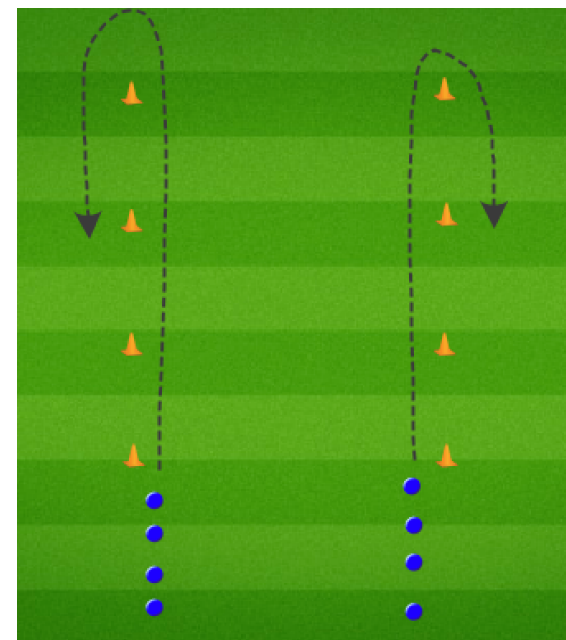


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
47	Spillestil	Fase 2 Omstilling DE/VI Fase 3	Støttespil > spil i vinkler Søg afslutning hurtigst muligt > direkte Kom hurtigt til afslutning + angrebet skal altid afvikles
	Spilintelligens	1v1 offensiv Fase 2	Opsøg pres Skabe trekanter i opspillet
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Teknisk dygtige Fremadrettede	Hurtigt pasningsspil Søg direkte spil > afvikl angrebet ved at komme til afslutning
	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 20 min: Possession 31

Beskrivelse

Øvelsen er egnet til at træne fastholdelse af bolden i overtal.

Der spilles 4v4v4 på en bane som er 25x30 meter. På tegningen er rød og blå sammen, mod det gule hold, som forsøger at vinde bolden.

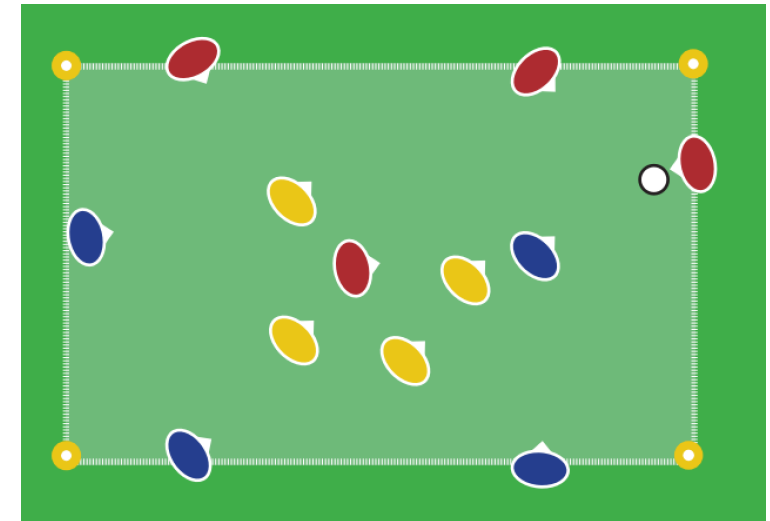
Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4. Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

Hvis en spiller fra et af de to boldbesiddende hold fuldfører en pasning med kun én berøring, får begge de to boldbesiddende hold et point. Dvs. hver eneste point tæller med i de to boldbesiddende holds score. Målet med spillet er at være det første hold, der får 31 point.

Husk at udpege en spiller på hvert hold, som tæller førstegangspasningerne for deres hold.

Fokuspunkter

- Korte og lange indersidepasninger
- Skabe trekanter i opspillet
- Aktiv 1. berøring



Spillestil og Spilintelligens 25 min: Hammer 2 v 2

Beskrivelse

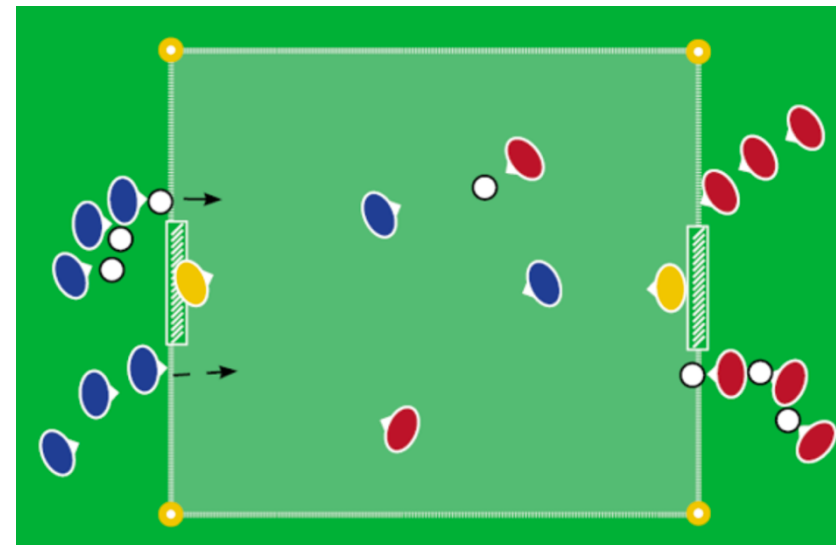
To røde dribler med bolden mod blå hold, som sender de to første spillere ud for at forsvare deres mål. Så snart bolden er ude af spil/i mål, eller blå har erobret, er bolden tabt for rød, og en ny tur begynder: Den forreste i blå holds kø ved hver stolpe angriber nu mod de samme to røde spillere, som lige har angrebet - og så fremdeles. Hvis angrebet går i stå, kan du råbe "næste" og markere, at forsvarerne vandt duellen.

Boldholder skal vurdere, om han/hun med fordel kan søge at afslutte selv, eller om det er bedre at aflevere til medspilleren. Ifm. afslutningen kan I fokusere på orientering på keeper og forsvarer samt valg af sparkefod og sparketeknik.

Trænerne kan stille sig bag ved målene og på den måde lettere holde øje med om spillerne orienterer sig før afslutning. Giv feedback, mens spillerne er (på vej) i kø.

Fokuspunkter

- Kom hurtigt til afslutning
- Opsøg pres



Spillestil + spilintelligens 30 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

- Søg afslutning hurtigst muligt > direkte
- Angrebet skal altid afvikles > kom til afslutning
- Støttespil: spil op, læg af, spil op (op-ned-op)

