

U16 – uge 47 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

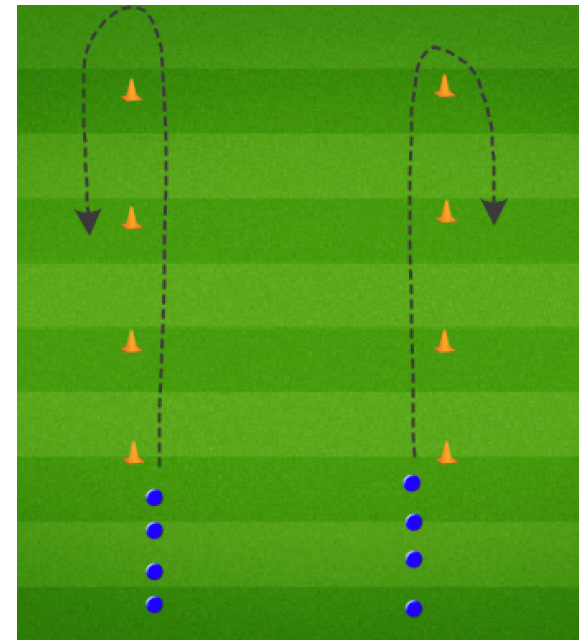


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
47	Spillestil	Omstilling DE/VI Fase 2	Søg afslutning hurtigst muligt > direkte Dybdeløb
	Spilintelligens	Fase 2 Fase 3	Skabe trekanter i opspillet Blindsideløb
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	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.

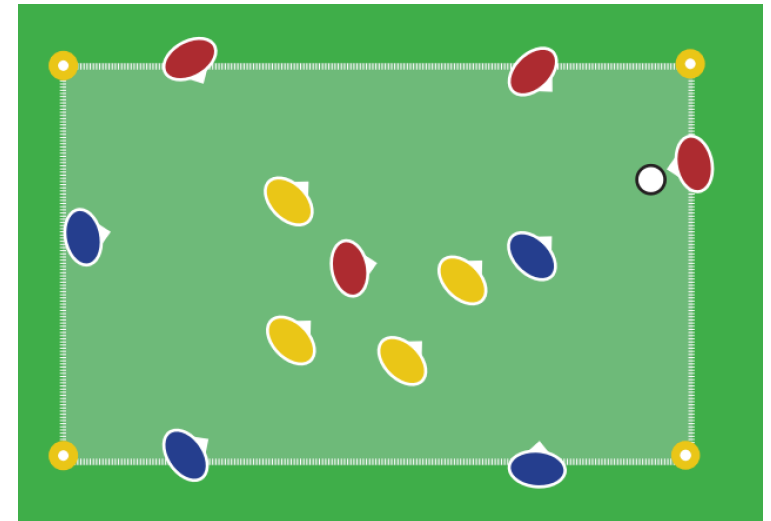
Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4. Det gælder om at holde bolden i egne rækker samt genpresse ved boldtab. For holdet i midten selvfølgelig gælder om at presse.

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



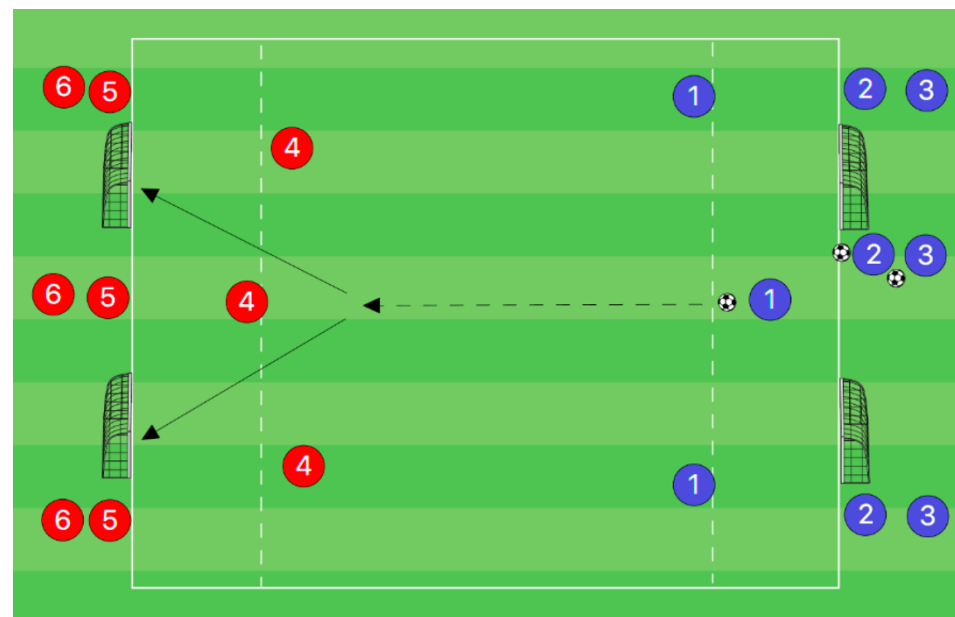
Spillestil og spilintelligens 25 min: Spil i vinkler, blindsideløb og dybdeløb

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 dybde 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

- blindsideløb
- dybdeløb

Variation

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

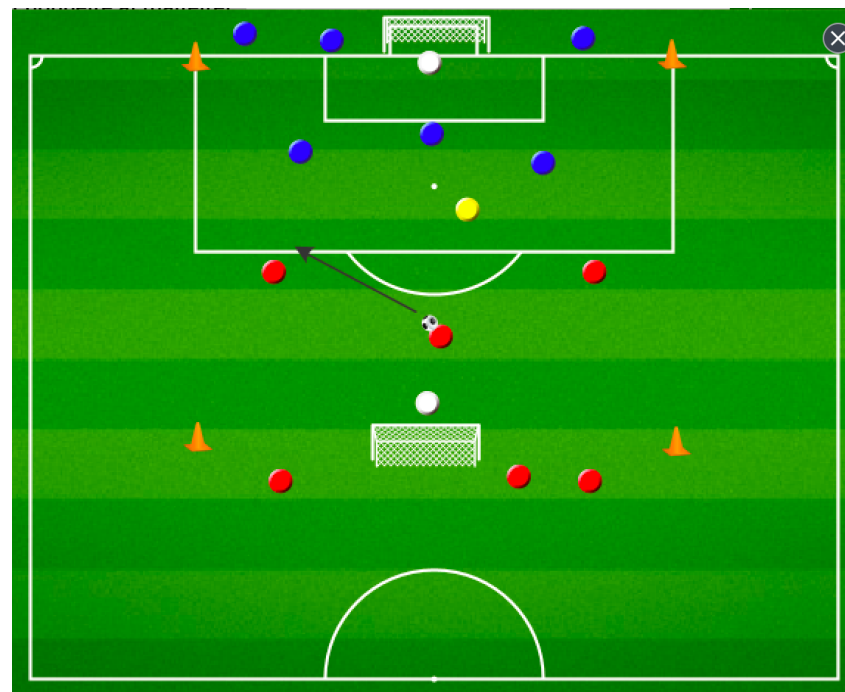
Spillestil + spilintelligens 30 min: Afslutningsspil på halv bane

Beskrivelse

Opstil en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Spillerne inddeles i 2 hold, som underinddeles i hold à 3 spillere, der spiller mod hinanden i intervaller der varer 1 minut. Vælg en spiller som er joker (gul på figuren) samt spil med to keepere. Når trænerne råber skift, skal man lade bolden være og løbe den korteste vej ud af banen undtagen jokeren. Jokeren skal tænke som en ekstra markspiller, så man har overtal og dermed lettere kommer til afslutning. Spil til det ene hold får 10 mål.

Da banen er relativt lille, og det boldbesiddende hold er i overtal, er der i princippet mulighed for at afslutte det meste af tiden. Boldholder skal derfor først vurdere, om man skal afslutte selv, eller om en anden spiller er i en bedre position til at afslutte. Ved afslutning skal man dels vurdere, hvor i målet man kan sparke, og med hvilken fod og sparketeknik. Valgene hænger sammen med afstanden til mål samt forsvarernes og keeperens placering. Orientering er derfor vigtig.



Fokuspunkter

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