

U16 – uge 48 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 1)

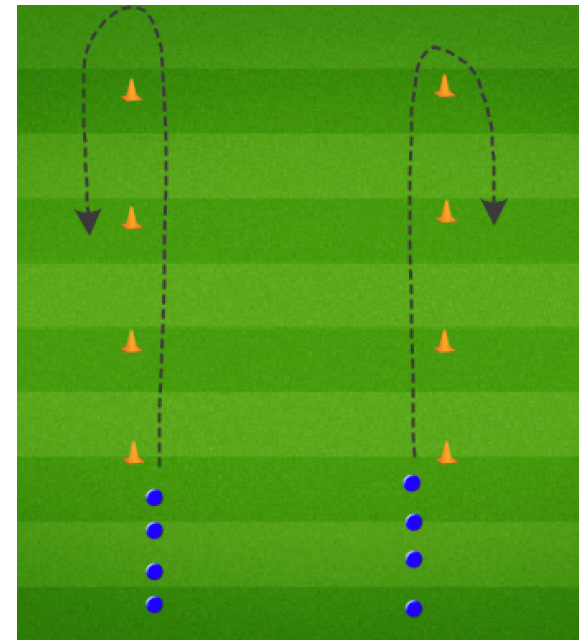


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
48	Spillestil	Fase 3	Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb Knækløb & Blindsideløb Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger > spil hurtigt langs jorden
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg direkte spil > afvikl angrebet 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 25 min: Hoffenheimer

Beskrivelse

Der laves 15 x 30 meter med 6 kegler.

12 spillere eller flere på hold á 3 eller 4 spillere. Der spilles 3v3 eller 4v4.

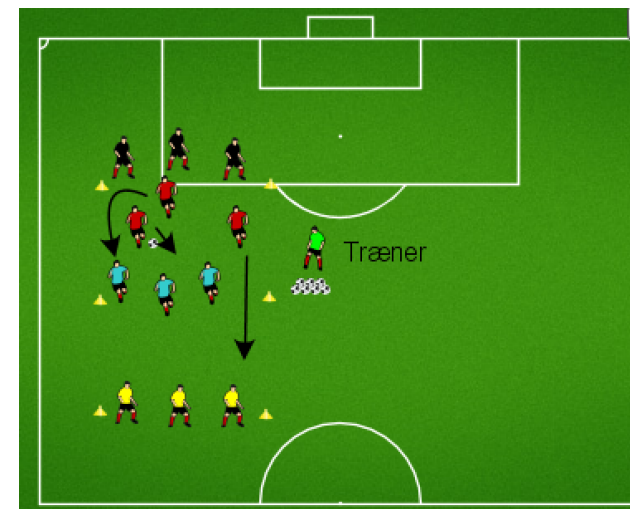
Det boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de modtager bolden, 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
- spil og løb
- knækløb (løb på tværs af modstanders forsvarszoner) og blindsideløb



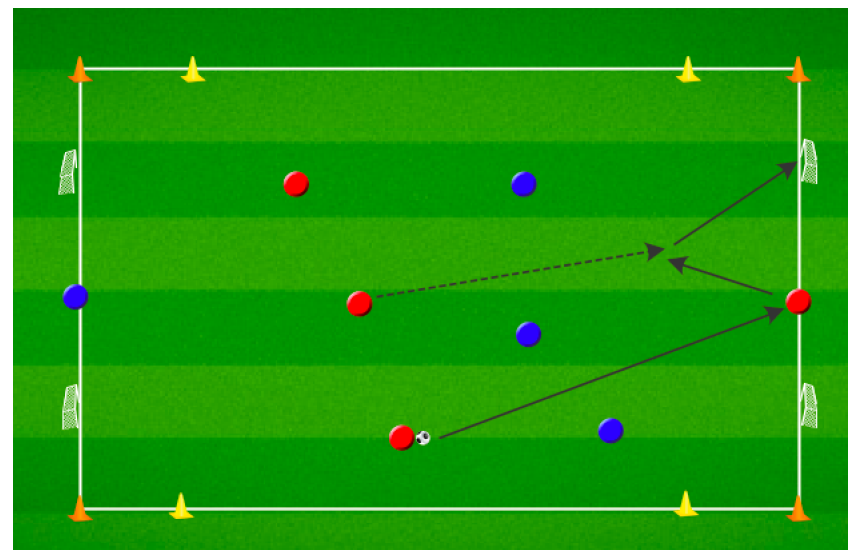
Spilintelligens 25 min: Spil på 3. mand med én bande

Beskrivelse

Der spilles på fire 3-mandsmål på en afgrænset bane der er 25 meter bred og 30 meter dyb. Lav et felt foran tremandsmålene (gule kegler). Der kan spilles 4:4, 5:5 eller 6:6.

En spiller fra hvert hold er placeret på modstandernes baglinje, hvor de må bevæge sig. Spillere på baglinjen har kun to berøringer. De resterende spillere har fri berøring, men må IKKE stå fast inde i eget felt for at vogte over egne 3-mandsmål.

Der kan kun scores, hvis bolden kommer fra spilleren på baglinjen, og hvis der afsluttes på første berøring derefter.



Erobres bolden søges den hurtige omstilling – udnyt at der kan spilles ud af presset ved at bruge angriberen som mulighed for opspil.

De mange omstillinger gør spillet fysisk krævende – brug evt. muligheden for en coaching pause.

Fokuspunkter

– spil på 3. mand

Variation

Indfør 4 berøringer for markspillerne.

Hammer 25 min: Intervalspil afslutninger

Beskrivelse (hammeren uden kant)

Øvelsen er egnet til at træne afslutningsspil.

Banen er ca. 20 x 30 meter og med et 8-mands mål i hver ende.

Man kan spille 2v2, 3v3 eller 4v4 + en målmand.

Det gælder for holdene om at score så mange mål som muligt. Man spiller små kampe af ca. halvandet minuts varighed. Ved byt spilles der videre på resultatet. Det hold der først når 10 mål vinder.

Spillerne skal motiveres (holdet der først når 10 mål vinder) til at spille med stor intensitet og tænke fremad.

Efter halvandet minut bytter holdene, og to nye hold kommer på banen.

Hvis man er presset på antallet af spillere, kan man lade det ene hold blive på banen, og dermed kun spille med tre hold. I så fald skal tiden af kampene være lidt kortere.

Holdene, som ikke spiller, henter bolde.

Fokuspunkter

- kom hurtigt til afslutning
- angrebet skal altid afvikles
- orientering frem i banen (tænk fremad)

