

U16 – uge 48 – AFSLUTNINGSSPIL (træningspas 2)

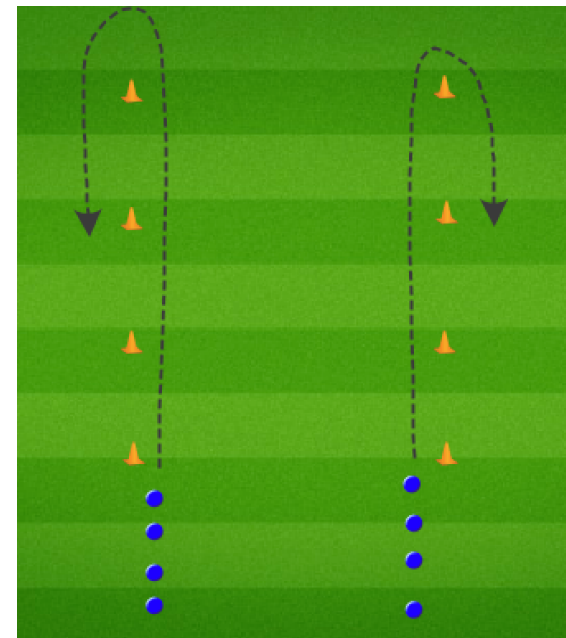


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper (træningspas 1)
48	Spillestil	Fase 3	Kom hurtigt til afslutning Angrebet skal altid afvikles
	Spilintelligens	Fase 3	Spil og løb Knækløb
	Teknisk	Pasninger	Lange indersidepasninger
	Spillestilsudtryk	Fremadrettede	Søg direkte spil > afvikl angrebet ved at komme 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: Spil og løb + knækløb

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.

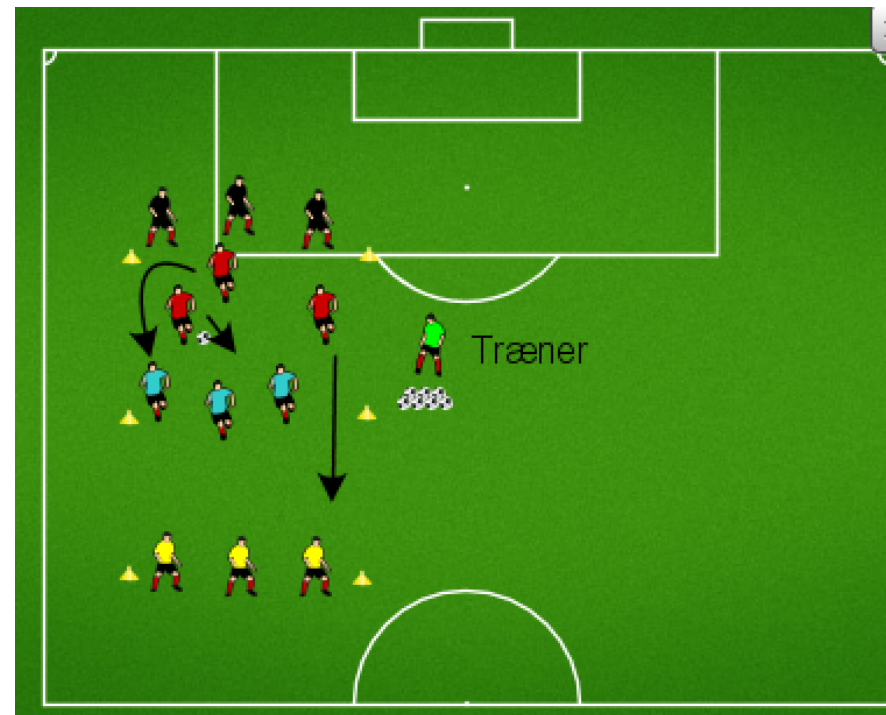
Det boldbesiddende hold skal have bolden på modsat baglinje, men må IKKE spille til spiller på baglinjen før bolden er over midten. Boldholder skal derfor holde fart, søge centralt og gå selv hvis der er plads eller spille bolden frem i banen til medspiller, som derefter kan spille baglinjen. Når de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



Spilintelligens 25 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.

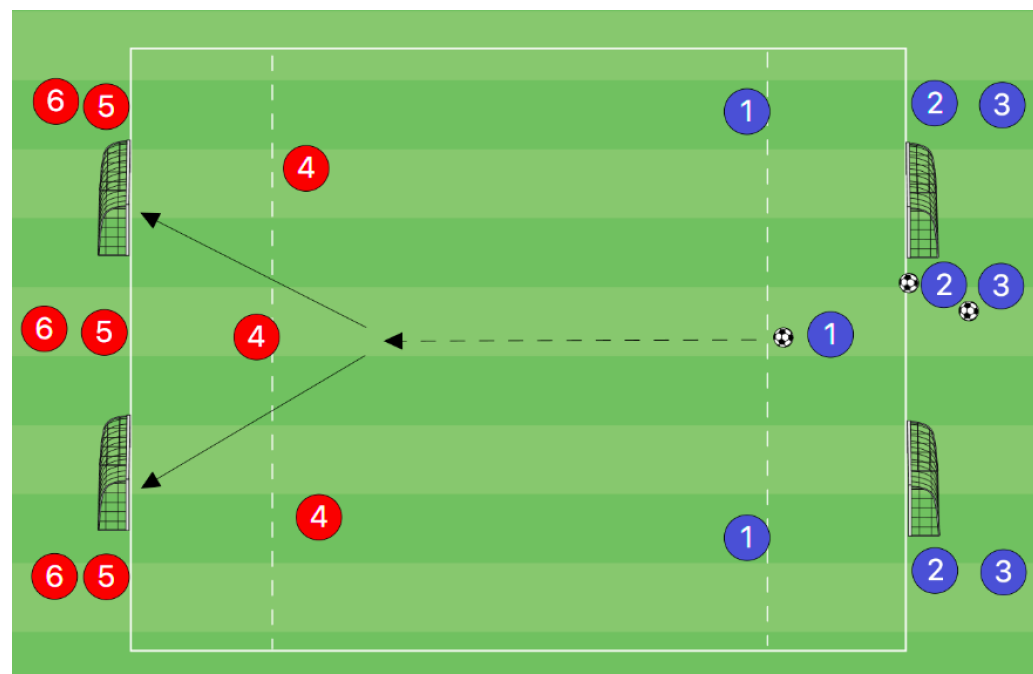
Blå spillere skal spille med tålmodighed og søge driblinger centralt for at lede efter den dybde bold til medspillerne. De blå spillere uden bolde skal orientere sig fremad og lave dybe løb for boldholder - gerne på tværs af forsvarszoner. Lykkedes løbet ikke falder man tilbage i banen igen.

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

- hold bolden centralt og spil bredt
- spil og løb
- Knækløb > skab overtal i den ene side



Spillestil 25 min: Intervalspil 3v3 + 1

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.

Fokuspunkter

- Kom hurtigt til afslutning
- Angrebet skal altid afvikles

