

U16 – uge 5 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

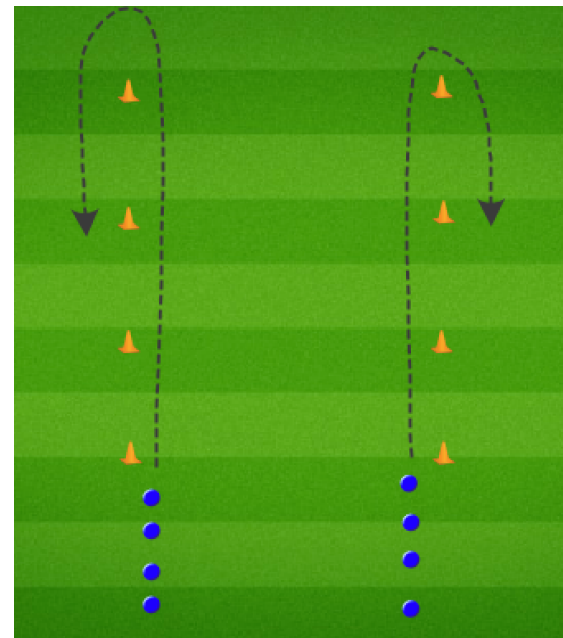


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
5	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger
	Spilintelligens	Fase 2	Skabe og udnytte overtalssituationer (numerisk overtal) Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres Spil og løb > løb i frie rum når bolden er spillet
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	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 med udstrækning



Spilintelligens 25 min: Mini soccer forskudte mål

Beskrivelse

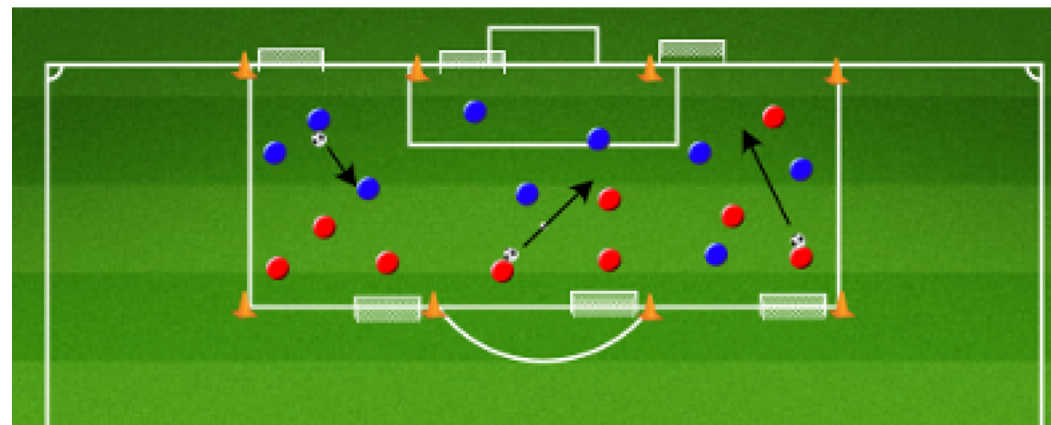
Lav tre baner i feltet, der er ca. 15 x 17 meter. Der stilles to forskudte 3-mandsmål på hver banen som vist på figuren.

Inddel spillerne i to hold á 3-4 spillere på holdene.
Hvis det ikke passer med antallet, så spil med en joker.

Der spilles med høj intensitet, få pasninger og fokus på hurtigt at kommet til scoring.

Fokuspunkter

- korte og lange indersidepasninger
- spil og løb > løb i de frie rum, når bolden er spillet
- aktiv 1. berøring



Spilintelligens 25 min: Spilvendinger vertikalt og horisontalt

Beskrivelse

Der spilles 4v4, 5v5, 6v6 eller 7v7.

Tilpas banens størrelse efter antallet af spillere, hvor 4v4 og 5v5 passer til en banebredde på 30 meter og en dybde på 20 meter.

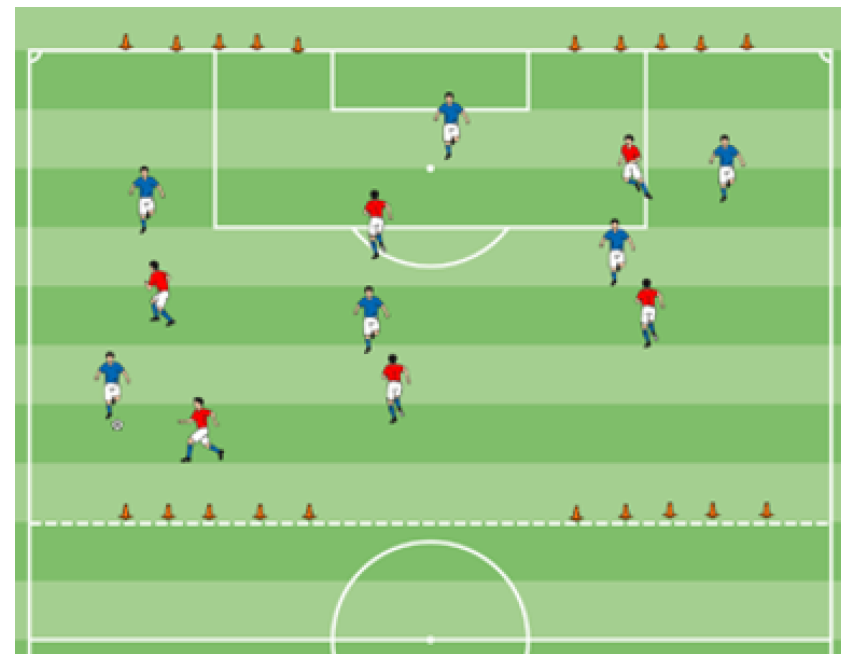
Spilles der 6v6 eller 7v7 spiller der på en halv bane.

Lav en bagkæde med 4.

Hvert hold forsvare 2 x 5 kegler placeret på egen mållinje. Et hold scorer ved at ramme en af modstandernes toppe.

Spillet skal forbedre spillerens evne til at se og vurdere, hvornår der skal laves en spilvending > dvs. kunne skifte side i det rette øjeblik. Sideskiftene er mest effektive, hvis bolden spilles hurtigt på tværs. Det er ligeledes vigtigt at vi står bredt i opbygningsspillet.

Det er vigtigt at spillerne ikke kun tænker at flytte bolden fra side til side, men også tænker i dybde.



Fokuspunkter

- Spilvending - flyt bolden væk fra pres
- opsøg pres (når ikke modspiller går i dig, skal du opsøge presset for at skabe rum til dine medspillere)
- skab numerisk overtal (i den ene side som følge af spilvending)

Variation

Spillerne har maksimalt tre berøringer ved boldkontakt.

Variation 1. kan indføres, hvis spillerne til stadighed dribler bolden på tværs.

Spillestil 25 min: Spilvendinger

Beskrivelse

Der spilles 3v3 på en bane der er det dobbelte af målfeltet.

Blå starter med bold og skal dribble ned og score i modsatte ende.

Rød skal forsvare og forhindre blå i at score.

Bolden er død hvis den erobres af den defensive spiller, hvis der bliver afsluttet, hvis der bliver scoret eller hvis bolden ryger ud af banen.

Efter blå har angrebet, bliver blå defensiv og rød offensiv. Dvs. at spillerne starter med at være offensive og derefter defensive - altså to aktioner efter hinanden.

Efter endt aktioner løber spilleren tilbage i egen række.

Regel: der er maksimalt 4 berøringer og hvis ikke der afsluttes inden for 30 sekunder meldes bolden død.

Fokuspunkter

- spilvendinger
- Spil og løb > løb i frie rum, når bolden er spillet
- vend frem når du kan, spil i støtte når du skal

