

U16 – uge 6 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 1)

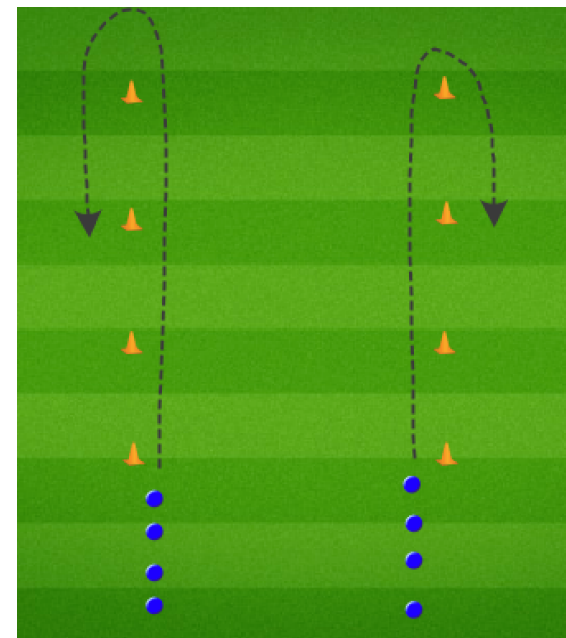


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
6	Spillestil	Fase 2	Spilvendinger Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	Fase 2	Spil og løb
		Fase 2	Spilvendinger – flyt bolden væk fra pres
		Fase 3	Spil på 3. mand
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	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



Spillestil + teknik 25 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.

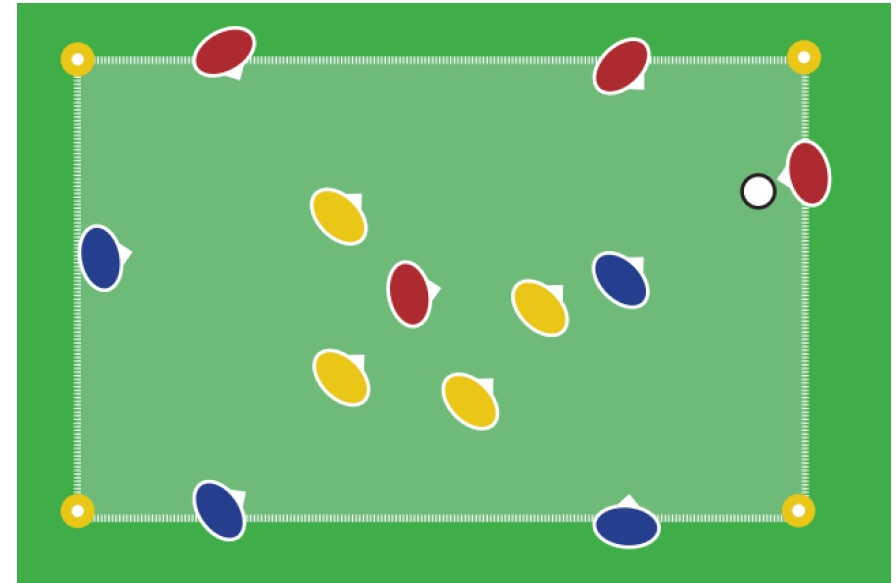
Øvelsen kan også laves med 3v3v3, 5v5v5 eller med skæv fordeling eks. 5v4v4.

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

- Støttespil > spil i vinkler
- spilvendinger
- korte og lange indersidepasninger, aktiv 1. berøring

Spilintelligens 25 min: Wael-spillet

Beskrivelse

Banen er ca. 40 x 20 meter inklusiv to zoner på fem meter, som går fra målene og ud.

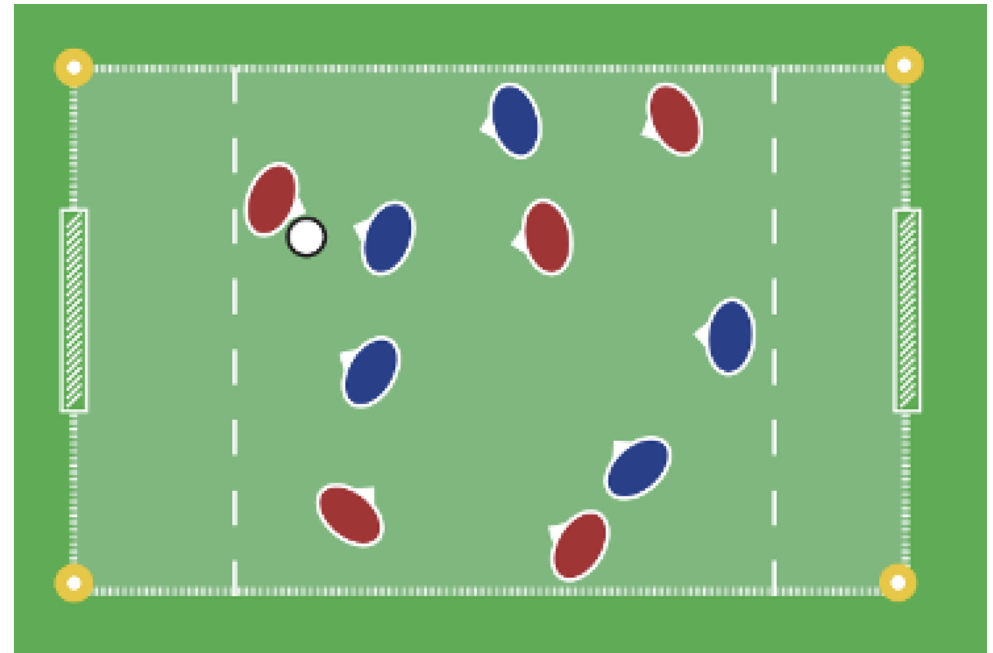
Det boldbesiddende hold skal sørge for at spille bolden rundt og være tålmodige. Bolden flyttes fra side til side, og der forsøges at skabe et overtal, så man kan blive fri til en afslutning på målet. Holdet uden bold bliver nødt til at etablere et konstant pres, hvis ikke modstanderholdet nemt skal score.

Der er ingen målmænd med i spillet. I de to zoner foran målene, må der heller ikke opholde sig spillere. Det er altså et højtintensivt spil, fordi holdet, som ikke er i boldbesiddelse, i mange perioder skal lægge pres på det boldbesiddende hold.

Øvelsen er fysisk hård, og det anbefales, at træneren indlægger små pauser med plads til refleksioner og input fra spillerne.

Fokuspunkter

- spilvendinger > flyt bolden væk fra pres
- skab og udnyt overtal (numerisk overtal)
- spil i vinkler



Spilintelligens 25 min: Intervalspil med bander

Beskrivelse

Opstil en bane der er det dobbelte af målfeltet, men dog lidt smallere - se figur.

Spillerne inddeles i 2 hold af 4-6 spillere + to keepere

Både blå og rød hold har fire bander i hver ende. Der skal spilles til en bande før der må afsluttes. Modsatte bander må gå med på indlæg.

Der skiftes bander efter 1 minut.

Fokuspunkter

- høj intensitet og mange afslutninger
- Spil og løb
- Spil på 3. mand

Variation

- maksimalt 10 boldberøringer pr. hold ved igangsætning/bolderobring inden der skal komme en afslutning
- der må først scores når man er over midten

