

U16 – uge 6 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

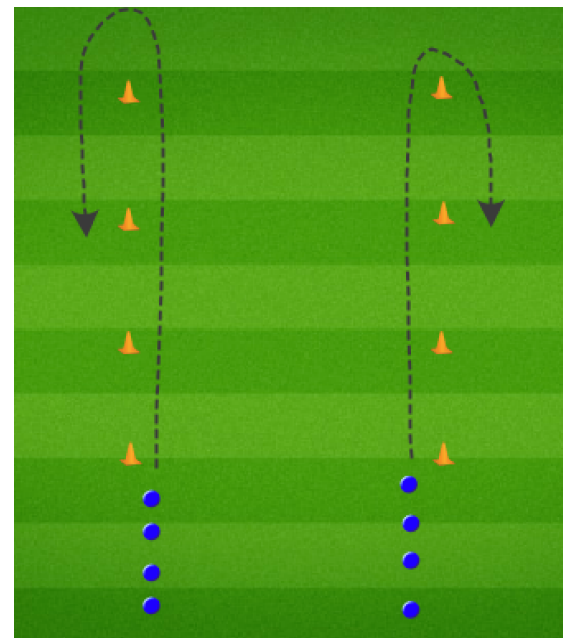


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
6	Spillestil	Fase 2	Støttespil > spil i vinkler
	Spilintelligens	1v1 offensiv Fase 2 Fase 2	Opsøg pres Modsatrettede bevægelser Spil på bevægelse
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk 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: Kant

Beskrivelse

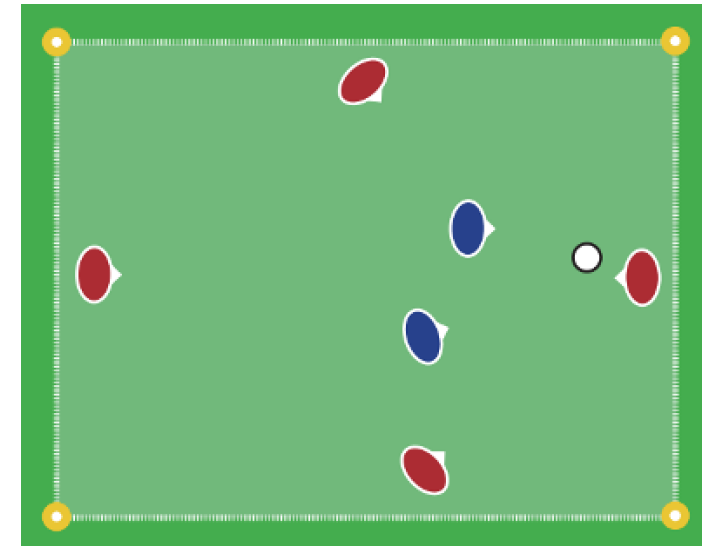
Øvelsen er god til at træne præcise pasninger og bevægelse for boldholder. Rød skal forsøge at spille bolden rundt imellem hinanden, så blå ikke får fat i bolden. Såfremt blå vinder bolden eller den ryger ud, skal spilleren som mistede den i midten.

Spillerne skal oftest stå imellem keglerne og ikke ude ved dem, da de på den måde har mindre vinkel at spille i.

Husk at opfordre spillerne til at bruge deres udviklingsben, sådan at man træner begge ben.

Fokuspunkter

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



Spilintelligens 25 min: 2 vs 1 opsøg pres

Beskrivelse

Der spilles 2 mod 1 på en bane der er 20 x 25 meter.

De to røde spillere med bolden kan enten score i målet eller dribble igennem keglerne.

Den røde spiller der scorer eller dribler igennem keglerne går ud, og den anden røde spiller bliver forsvarsspiller for eget mål og kegler mens to nye blå spillere fra modsatte side kommer ind med bold.

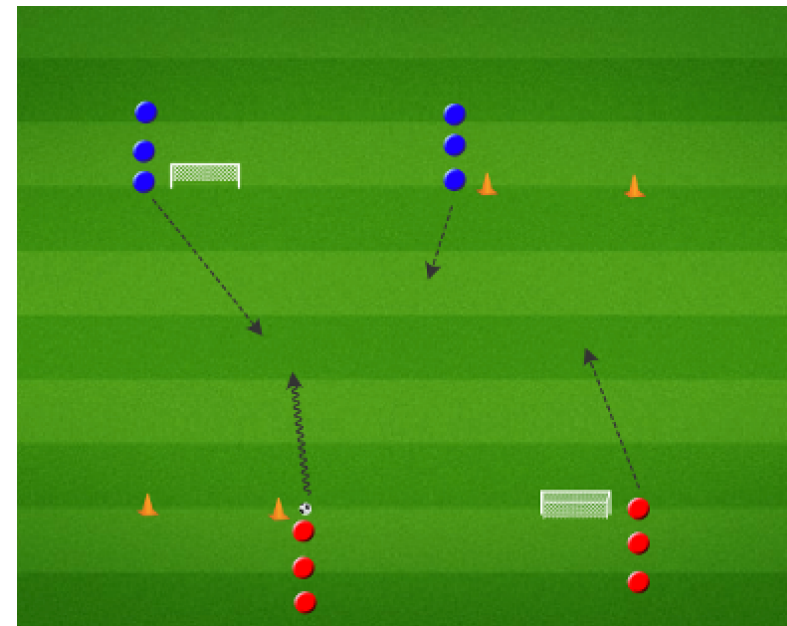
Sådan fortsætter spiller.

Fokuspunkter

– opsøg pres > aktiver din modstander ved at dribble frem

Progression

– Gå over til 2 vs 2, hvor der kommer den regel på, at DER IKKE MÅ SPILLES BAGUD I ØVELSEN. Spiller det boldbesiddende hold bagud dør bolden og turen mistes.



Spilintelligens 25 min – 4v4 Tornado: 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
- modsatrettede bevægelser (nogle søger mod bold, mens andre søger dybt)

