

U16 – uge 8 – OPBYGNINGSSPIL (træningspas 2)

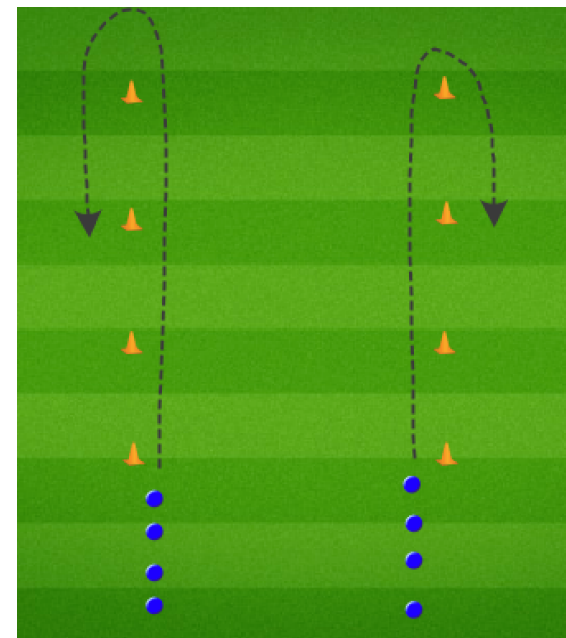


Uge	Curriculum	Tema	Træningsprincipper
8	Spillestil	Fase 2 Fase 3	Dybdeløb Løb dybt før bredt Kom hurtigt til afslutning
	Spilintelligens	Fase 2	Spil og løb > løb i frie rum når bolden er spillet Spil på bevægelse + spil i vinkler Modsatrettede bevægelser
	Teknisk	Pasninger 1. berøring	Korte og lange indersidepasninger Aktiv 1. berøring
	Spillestilsudtryk	Spilstyrende Teknisk dygtige	Boldbesiddende Få berøringer og pasninger langs jorden
	Fysisk	Høj intensitet	Intervallignende spil med mange boldberøringer og høj intensitet



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 og spillestil 25 min: Endezonespillet

Beskrivelse

Lav en 10 x 20 meter stor bane.

Spillerne inddeles i 2 hold. I tilfælde af flere spillere, så lav flere baner og flere hold. Lav spilstop efter 5 minutter. Vinder rykker en bane op og taber rykker en bane ned.

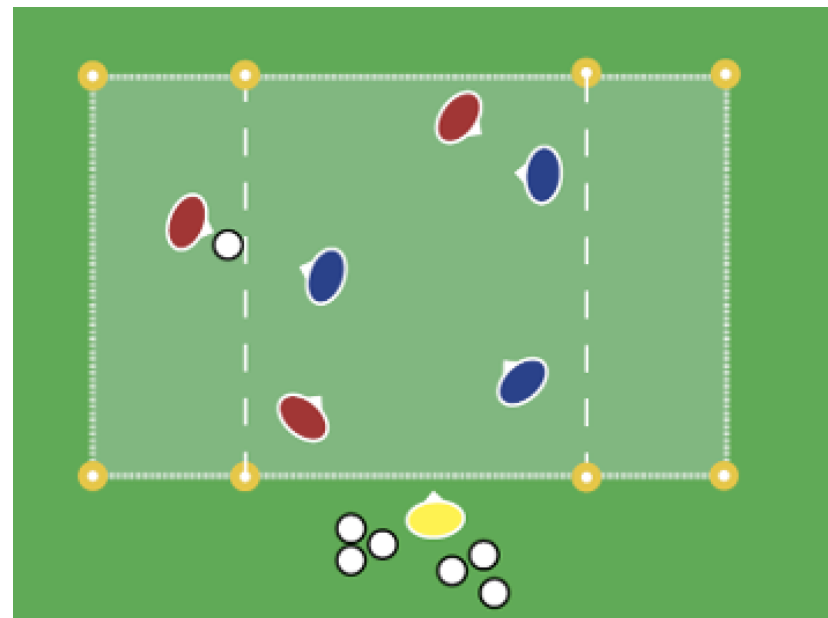
Man scorer ved at dribble bolden ind i modstandernes endezone (1 mål) eller ved at spille en medspiller, der løbt dybt og modtager bolden i zonen (3 mål). Man må IKKE tage ophold i modstanderens endezone, dvs. man skal time sit løb ind i endezonen, ellers vinder modstanderen bolden. Hvis man løber ind i zonen uden at modtage bolden, løber man blot tilbage på banen igen. Efter scoring, og når en bold går ud af spil, sættes en ny bold i gang til holdets egen ende af træneren.

Det betyder, at man skal skabe et gennembrud i et lille område. Man kan fokusere på at træne dybe løb fra medspillerne, når boldholder er retvendt og upresset ("åben dør") samt timing for afleveringen (det vil være meget tydeligt, når en bold går for sent/tidligt, fordi medspilleren enten ikke når ind i endezonen eller når at standse/løbe ud af endezonen før boldmodtagelse). Boldholder må også vurdere, hvornår han/hun i stedet skal dribble og udnytte det rum, som et dybt løb skaber.

Tilpas banestørrelsen afhængigt af om du ønsker lange spilsekvenser (større bane, fase 1) eller kortere spilsekvenser (mindre bane, fase 2). Undgå at standse spillet for at give feedback, så intensiteten forbliver høj - giv i stedet vejledning, mens spillerne venter på at komme ind igen. I dette træningspas skal der prioriteres en mindre bane for at træne fase 2.

Fokuspunkter

- Spil på bevægelse + spil og løb i (i frie rum)
- spil i vinkler
- dybdeløb



Spilintelligens og spillestil 25 min: 3v3 + 1 Løb dybt før bredt

Beskrivelse

Der spilles 3v3 + 1 (joker) i intervaller på 1,5 minut.

Banen er 30 x 25 meter.

Joker (J) er med det boldbesiddende hold.

Når der scores eller bolden ryger ud, starter man med en bold fra eget mål. Der kan både køres med og uden målmand.

Efter hvert interval kommer 3 nye spillere ind fra hvert hold.
Skift løbende joker (J).

Instruktionsmomenter

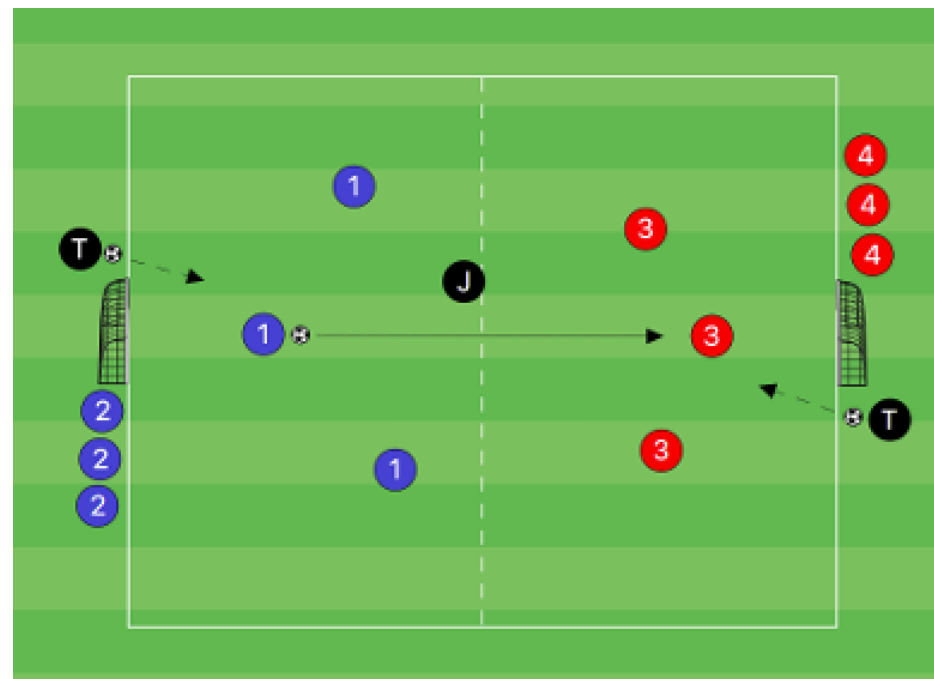
Bevægelse i frie rum i dybden. Orientering på frie rum og muligheder fremad i banen.

Spillerne foretager modsatrettede bevægelser, således modspillerne skal forholde sig til flere spillere/bevægelser samt skaber rum og plads til egne spillere > når en spiller søger dybt søger en anden ned.

Pas på med at for mange spillere løber dybt, da det kan skabe omstillinger, hvor man er i undertal, hvis bolden tabes. Derfor er det vigtigt at nogle spillere søger i støtte og andre søger dybt.

Fokuspunkter

- Løb dybt før bredt
- Modsatrettede bevægelser
- Spil i vinkler



Spilintelligens og spillestil 25 min: Hammer

Beskrivelse

Banen er dobbelt målfelt (11-mands). Juster banen efter alder.

Rød spiller bolden op på angriber, der laver modløb. Angriberen spiller bolden i støtte til modsatte støttespiller.

Derefter angriber rødt hold det blå mål, hvor to forsvarsspillere skal forhindre scoringen. Dvs. der spilles 3 røde mod 2 blå.

Så snart angrebet er afsluttet eller brudt, server blå hold bolden til deres angriber, og de to røde støttespillere falder ned og bliver forsvarsspillere.

I første angreb vil de to forsvarsspillere glide ud. Herefter kører øvelsen således at når man har været angriber og afsluttet bliver man efterfølgende forsvarsspiller.

Fokuspunkter

- få berøringer og pasninger langs jorden
- kom hurtigt til afslutning

